ORTAÖĞRETİM

PSİKOLOJİ

Ders Kitabı

Yazarlar
Cuma CEYLAN
Eda KARAASLAN
Kader TORAMAN
Şenay DEMİRCİ

DEVLET KİTAPLARI
....., 2021

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI .....: 6738
DERS KİTAPLARI DİZİSİ .....: 1779

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

Editör
Yrd. Doç. Dr. Yıldız ÖZTAN ULUSOY

Dil Uzmanı
Neriman ÖZKARAMAN

Program Geliştirme Uzmanı
Ali KAYA
Ersan GENÇKAL

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı
Aydemir KELEŞ

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Uzmanı
Gülhanım ERDEM

Grafik Tasarım Uzmanı
Cem ŞAHİN
Hafsa FİDAN

ISBN 978-975-11-4619-9

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulunun 28.05.2018 gün ve 78 sayılı kararı ile ders kitabı olarak kabul edilmiştir.

İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

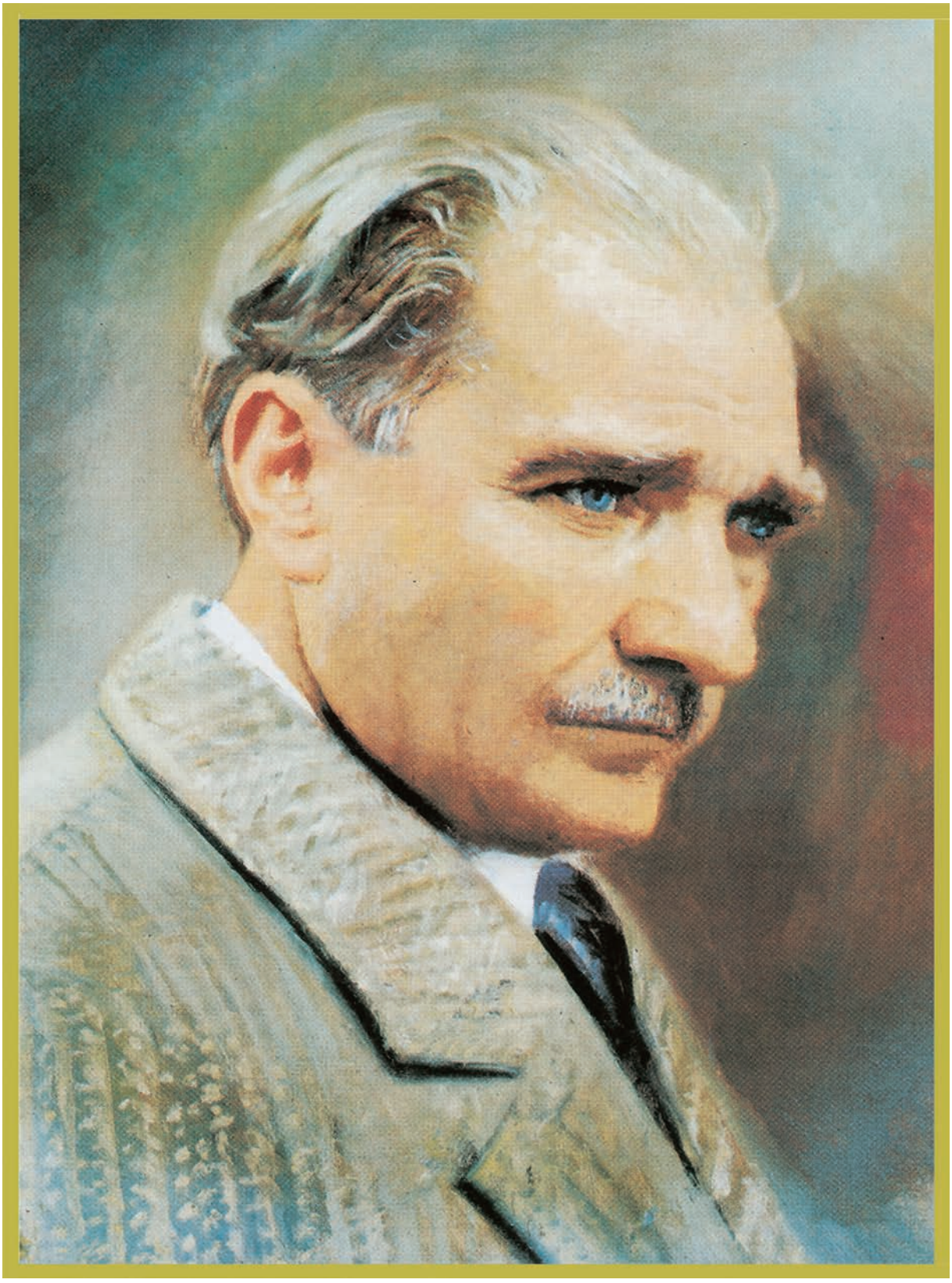
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

1. ÜNİTE PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM 13

1.1. PSİKOLOJİNİN KONUSU 14
1.2. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLMA SÜRECİ 15
1.2.1. Psikolojideki Yaklaşımlar 16
OKUMA METNİ 19
1.3. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLARAK ÖLÇÜTLERİ VE AMAÇLARI 20
1.4. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYGULANAN YÖNTEM VE TEKNİKLER 20
1.4.1. Betimsel Yöntemler 20
1.4.2. İlişkisel Yöntem 21
1.4.3. Deneysel Yöntem 22
1.5. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYULMASI GEREKEN ETİK KURALLAR 24
1.6. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI 25
1.6.1. Psikolojinin Temel Bilim Alt Dalları 25
1.6.2. Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları 25
1.7. PSİKOLOJİNİN İŞ ALANLARI 26
1.8. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİM DALLARIYLA İLİŞKİSİ 27
GÖZLEM FORMU 28
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 29

2. ÜNİTE PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ 33

2.1. DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ 34
2.2. PSİKOLOJİK SÜREÇLERLE BİYOLOJİK YAPI ARASINDAKİ İLİŞKİ 35
2.2.1. Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Beyin Yapısıyla İlişkisi 35
OKUMA METNİ 38
2.2.2. Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Genlerle İlişkisi 39
2.3. KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERE VE DAVRANIŞLARA ETKİSİ 39
2.4. YAŞAM BOYU GELİŞİM 41
2.5. GELİŞİM DÖNEMLERİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ 42
2.5.1. Gelişim Dönemleri 42
OKUMA METNİ 46
2.5.2. Gelişim Kuramları 47
2.6. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN HIZLI DEĞİŞİM 49
2.7. ERGENLİK DÖNEMİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ 49
2.8. ERGENLİK DÖNEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER 50
2.9. DUYUMUN ÖZELLİKLERİ VE TEMEL DUYUM BİLGİLERİ 52
2.10. UYARILMANIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ 56
2.11. ALIŞMA VE DUYARLILAŞMA 57
2.12. ALGILAMA 58
2.13. ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER 59
2.13.1. Algı Yanılmaları 59
2.13.2. Algılamanın Örgütleme İlkeleri 60
2.13.3. Algıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Değişkenler 62

2.14. DUYUM VE ALGI ARASINDAKİ FARKLAR 62
OKUMA METNİ 63
2.15. GÜDÜLENMEYİ ORTAYA ÇIKARAN VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER 64
2.16. GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞIN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ 65
2.17. İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ 66
2.18. DUYGU VE DUYGU TÜRLERİ 68
2.19. DUYGULARIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ 69
2.20. BİLİNÇ 70
2.21. DİKKAT 70
2.22. BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ 71
OKUMA METNİ 72
2.23. SOSYOLOJİ VE SOSYAL PSİKOLOJİ 72
2.24. SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ TÜRLERİ 72
2.24.1. Sosyal Biliş Türleri 72
2.24.2. Sosyal Etki Türleri 75
2.25. DAVRANIŞ VE SOSYAL ETKENLER 75
OKUMA METNİ 77
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 78
ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU 82

3. ÜNİTE ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME 83

3.1. ÖĞRENME 84
3.2. ÖĞRENME TÜRLERİ 85
3.2.1. Koşullanma Yoluyla Öğrenme 85
3.2.2. Bilişsel Öğrenme 89
3.3. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER 91
3.4. ÖĞRENME STRATEJİLERİ VE GÖREVLERİ 93
OKUMA METNİ 95
3.5. HAYAT BOYU ÖĞRENME 96
3.6. BELLEK VE BELLEK TÜRLERİ 96
3.7. BELLEĞİN TEMEL İŞLEVLERİ 98
3.7.1.Unutmaya Sebep Olan Faktörler 99
OKUMA METNİ 100
3.7.2. Bellek Geliştirme Teknikleri 101
3.8. DÜŞÜNMENİN YAPI TAŞLARI 102
3.9. DİLİN DÜŞÜNMEDEKİ ROLÜ 103
3.10. DOĞRU KARAR VERMEDE İRDELEMENİN ÖNEMİ 103
3.11. ZEKÂ 104
3.11.1. Kalıtımın ve Çevrenin Zekâ Üzerindeki Etkileri 104
3.11.2. Zekâ Testleri 105
3.12. ZEKÂ TÜRLERİ 106
OKUMA METNİ 108

3.13. ZEKÂ VE YARATICILIK 109
OKUMA METNİ 109
PROJE DEĞERLENDİRME FORMU 110
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 111

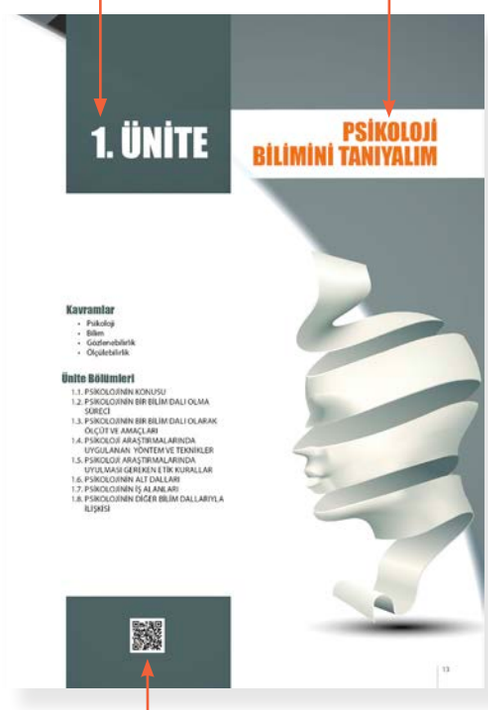
4. ÜNİTE RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ 113

4.1. KİŞİLİK VE KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ 114
4.2. KİŞİLİK KURAMLARI 115
4.3. BİREYSEL FARKLILIKLAR 117
4.4. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ 118
4.5. STRES VE STRESİN NEDENLERİ 120
4.6. STRESİN GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ 122
4.7. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI 124
4.8. RUH SAĞLIĞI 126
4.9. RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ VE ÖLÇÜTLERİ 126
4.10. RUH SAĞLIĞINI KORUMADA DENGE, EMPATİ VE HOBİLER 127
4.11. RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN NORMAL VE NORMAL DIŞI KAVRAMLARI 128
4.12. NORMAL DIŞI DAVRANIŞLAR 129
OKUMA METNİ 132
4.13. PSİKOLOJİK DESTEK 133
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 134

KİŞİ ADLARI DİZİNİ 137
SÖZLÜK 138
CEVAP ANAHTARI 141
SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİ CEVAP ANAHTARI 145
KAYNAKÇA 148
GENEL AĞ KAYNAKÇASI 149
GÖRSEL KAYNAKÇA 150

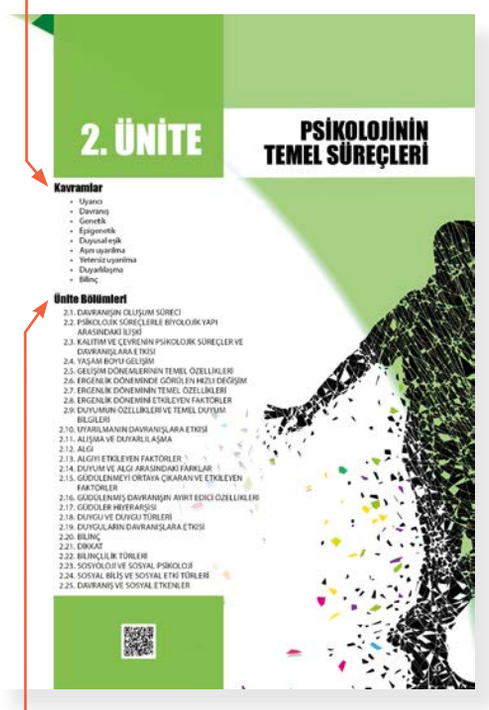
Ünite numarasını gösterir.

Ünite adını gösterir.



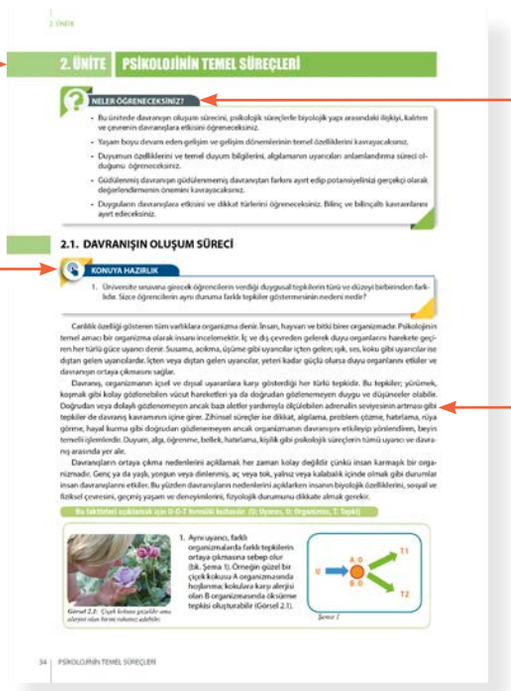
Karekod okuyucu ile taratarak resim, video, animasyon, soru ve çözümleri vb. ilave kaynaklara ulaşabileceğiniz barkod.

Ünitede yer alan kavramları gösterir.



Ünitenin bölümlerini gösterir.

Ünite konu başlığını gösterir.



Bu ünitede neler öğreneceksiniz alanını gösterir.

Konuya Hazırlık
Öğrencilerin önceden aşina oldukları konuları içeren, öğrenciyi öğrenmeye hazır hâle getirmeyi amaçlayan soruları içerir.

Konu anlatımını gösterir.

Kazanım numarasını ve konu başlığını gösterir.

2. ÜNİTE

2.17. İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Abraham H. Maslow (1954), yaptığıklinik gözlemlere dayanarak ihtiyaçları piramit şeklinde bir hiyerarşiye göre sıralamıştır (Görsel 2.65). Maslow'a göre alt basamaklarda yer alan ihtiyaçlar diğerlerinden daha temel ve yaşamsaldır. Bu ihtiyaçlar belirli düzeyde giderilmezse insanlar daha üst basamaklarda bulunan ihtiyaçları karşılamak için güdülenmezler. Bu ihtiyaçlar sırasıyla şöyledir:

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı
Estetik İhtiyacı
Anlama ve Bilme İhtiyacı
Takdir Edilme ve Saygınlık İhtiyacı
Ait Olma ve Değer Görme İhtiyacı
Güvenlik İhtiyaçları
Fizyolojik İhtiyaçlar

Görsel 2.65: Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisi

1. **Fizyolojik İhtiyaçlar:** İnsanın biyolojik yaşamını sürdürmesi için gerekli olan yiyecek, su, uyku, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlarını belli düzeyde gideremeyen insan bir sonraki basamağa geçemez (Görsel 2.66).

Görsel 2.66: Fizyolojik ihtiyaç

2. **Güvenlik İhtiyacı:** Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insan, sonrasında tehlikelerden korunma ihtiyacı hisseder (Görsel 2.67). Kendine fiziki, ekonomik, sosyal ve siyasal olarak güvenli bir ortam oluşturmaya çalışır.

Görsel 2.67: Güvenlik ihtiyacı

3. **Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Kendisine belli düzeyde güvenli bir ortam oluşturan insan diğer insanlarla bir arada yaşama, onları sevme ve onlar tarafından sevilme ihtiyacı hisseder. Eş, çocuk ve arkadaşlara sahip olmak ister (Görsel 2.68).

Görsel 2.68: Ait olma ve sevgi ihtiyacı

66 | PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Sayfa numarası ve ünite adını gösterir.

2. ÜNİTE

OKUMA METNİ

BÖLÜNMÜŞ BEYİN AMELİYATI

Beyin, sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreden oluşur. Beynin sol yarım küresi bedenin sağ yanına; sağ yarım küresi ise bedenin sol yanına mesajlar gönderir. Beynin sol ve sağ taraflarından gelen sinirlerin bir kısmı, omurilik soğanı adı verilen, omuriliğin beyin içine giren ön kısmında çaprazlaşır.

Sol yarım küre mantıksal ve rasyonaldir. Problemleri parçalara ayırarak çözer. İçtiyel, matematiksel ve sonuttur. İsimleri hatırlamada, ayrıntılara odaklanmada ve nüsel dili kullanmada iyidir. Sağ yarım küre ise, duygusal ve sezgisel olarak çalışır. Problemleri bütüne bakarak çözer. Görsel, sonuttur ve seyyittir. Yüzleri hatırlama, benzer özellikleri bulma ve beden dilini kullanmada iyidir (Görsel 2.13).

Her yarım küre farklı işlevlere sahip olmakla beraber bu işlevleri yerine getirirken iş birliği içinde çalışır. Corpus callosum (korpus kallozum) denen kalın bir sinir demeti bir yarım küreyi diğerine bağlar. Bu yapı iki yarım küre arasındaki sinirsel iletişimi sağlar.

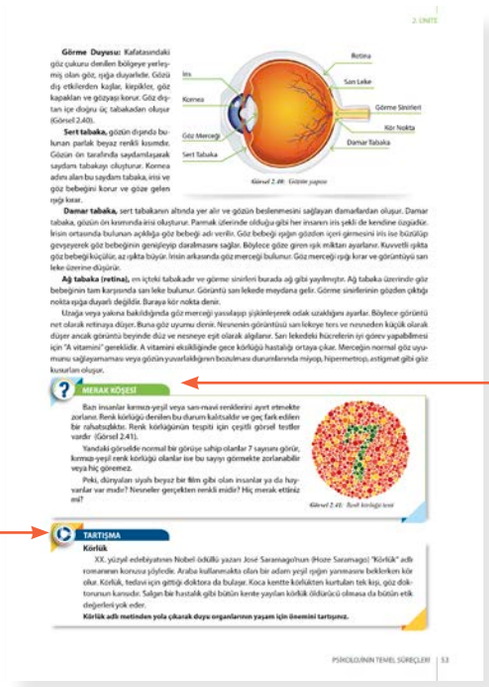
1960'lı yıllarda yapılan beyin ameliyatlarında üst seviyedeki epilepsi hastalarının sağ ve sol yarım bölgelerini birbirine bağlayan sinirsel iletişim ağı kesildi. Böylece yarım bölgelerin büyük oranda birbirinden bağımsız çalışması sağlanarak epilepsi nöbetlerinin bir yarım kürden diğerine geçmesi engellendi. Yapılan bu çalışmalarla ezeyan vatlısının zarar görse bile sanın beyninin çalışmaya devam ettiği bilgisine ulaşıldı. Normalde bir bütün olarak çalışma eğiliminde olan beynin, iki bağımsız yarım bölgeye ayrılmasıyla işlevsel olarak iki ayrı beyin gibi çalıştığı tespit edildi.

Araştırmacılar operasyon geçiren hastalardan, beynin sadece belli bir yarım küresi tarafından kontrol edilen işleri yapmalarını istediler. Beynin sağ ve sol yarım bölgelerinin birbirleriyle iletişimi kopmuşsa için bilgi alışverişinin gerçekleşemediğini gördüler. Tepkilerin bu deneyle beynin sağ ve sol yarım küreleri birbirinden bağımsız ve farklı görevlerin olduğunu kanıtladılar. Örneğin gözleri bağlanmış olan deneğin tek eline bir kalem verip denekten bu nesnenin ne olduğunu adlandırmasını istediler. Denek sağ eline verilen nesneyi kolayca adlandırdı çünkü sağ el kontrolünü merkezinin yer aldığı sol yarım küre tarafından yönetilmekteydi. Aynı işlemi sol eliyle tekrarlamasını istediklerinde ise hastanın sol elini ulağı nesneyi sözel olarak ifade edemediğini gördüler. Sağ yarım küre tarafından yönetilen sol elin arasındaki bağlantı kesildiği için bilgiyi sol yarım kürede bulunan konuşma merkezine iletemediğini tespit ettiler.

(Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranış, s. 50-54, Reel Psikolojiye Giriş, s. 86 kitaplarından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

8 | PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Okuma metnini gösterir.



Görme Duyusu: Kafatasındaki göz çukuru denilen bölgeye yerleşmiş olan göz, ışığa duyarlıdır. Gözü dış etkilerden kaşlar, kirpikler, göz kapakları ve gözyaşı korur. Göz dıştan içe doğru üç tabakadan oluşur (Görsel 2.40).

Sert tabaka, gözün dışında bulunan parlak beyaz renkli kısımdır. Gözün ön tarafında saydamlaşarak saydam tabakayı oluşturur. Kornea adını alan bu saydam tabaka, iris ve göz bebeğini korur ve göze gelen ışığı kırar.

Retina
Sarı Leke
Görme Sinirleri
Kör Nokta
Damar Tabaka
Sert Tabaka
Göz Merceği
Kornea
Iris

Görsel 2.40: Gözün yapısı

Damar tabaka, sert tabakanın altında yer alır ve gözün beslenmesini sağlayan damarlardan oluşur. Damar tabaka, gözün ön kısmında iris oluşturur. Parmak izlerinde olduğu gibi her insanın iris şekli de kendine özgüdür. İrisin ortasında bulunan açıklığa göz bebeği adı verilir. Göz bebeği ışığın gözden içeri girmesini iris ise büzülüp gevşeyerek göz bebeğinin genişleyip daralmasını sağlar. Böylece göze giren ışık miktarı ayarlanır. Kuvvetli ışıkta göz bebeği küçülür, az ışıkta büyür. İrisin arkasında göz merceği bulunur. Göz merceği ışığı kırar ve görüntüyü sarı leke üzerine düşürür.

Ağ tabaka (retina), en içteki tabakadır ve görme sinirleri burada ağ gibi yayılmıştır. Ağ tabaka üzerinde göz bebeğinin tam karşısında sarı leke bulunur. Görüntü sarı lekede meydana gelir. Görme sinirlerinin gözden çıktığı nokta ışığa duyarlı değildir. Buraya kör nokta denir.

Uzağa veya yakına bakıldığında göz merceği yassılaşıp şişkinleşerek odak uzaklığını ayarlar. Böylece görüntü net olarak retinaya düşer. Buna göz uyumu denir. Nesnenin görüntüsü sarı lekeye ters ve nesneden küçük olarak düşer ancak görüntü beyinde düz ve nesneye eşit olarak algılanır. Sarı lekedeki hücrelerin iyi görev yapabilmesi için "A vitamini" gereklidir. A vitamini eksikliğinde gece körlüğü hastalığı ortaya çıkar. Merceğin normal göz uyumunu sağlayamaması veya gözün yuvarlaklığının bozulması durumlarında miyop, hipermetrop, astigmat gibi göz kusurları oluşur.

MERAK KÖŞESİ

Bazı insanlar kırmızı-yeşil veya sarı-mavi renklerini ayırt etmekte zorlanır. Renk körlüğü denilen bu durum kalıtsaldır ve çoğu farkında bile bir rahatsızlıktır. Renk körlüğünün tespiti için çeşitli görsel testler vardır (Görsel 2.41).

Yandaki görselde normal bir görüşe sahip olanlar 7 sayısını görür, kırmızı-yeşil renk körlüğü olanlar ise bu sayıyı görmekte zorlanabilir veya hiç göremez.

Peki, dünyaları siyah beyaz bir film gibi olan insanlar ya da hayvanlar var mıdır? Nesneler gerçekten renkli midir? Hiç merak ettiniz mi?

Görsel 2.41: Renk körlüğü testi

TARTIŞMA

Körlük

XX. yüzyıl edebiyatının Nobel ödüllü yazarı José Saramago'nun (Hoze Saramago) "Körlük" adlı romanının konusu şöyledir. Araba kullanmakta olan bir adam yeşil ışığın yanmasını beklerken kör olur. Körlük, tedavi için gittiği doktora da bulaşır. Koca kentte körlükten kurtulan tek kişi, göz doktorunun karısıdır. Salgın bir hastalık gibi bütün kente yayılan körlük öldürücü olmasa da bütün etik değerleri yok eder.

Körlük adlı metinden yola çıkarak duyu organlarının yaşam için önemini tartışınız.

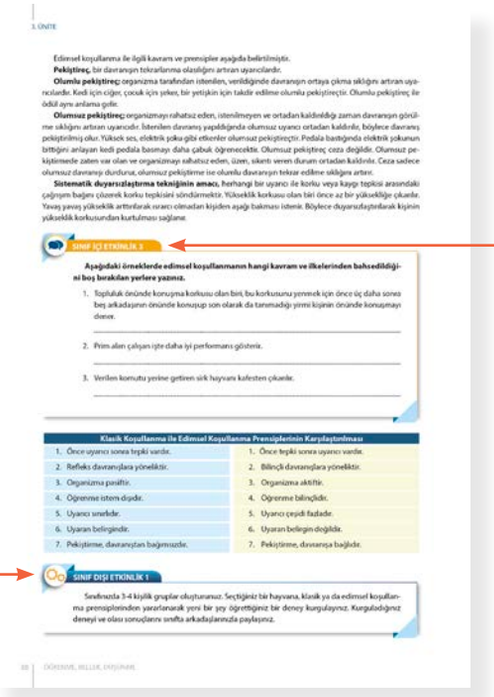
PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ | 53

Tartışma

Öğrencilerin öğrendikleri bilgiler ışığında farklı bakış açılarını çözümlemek, kendi görüşlerini açıklamak ve kanıtlamak, karşı görüşün zayıf yanlarını ortaya koymak için yaptıkları sınıf içi konuşmaları içerir.

Merak Köşesi

Bilim üretmenin ön koşulu olan merak duygusunu canlandırmak için özellikle yarım bırakılmış bilgiler verildikten sonra öğrenciyi kendi isteğiyle araştırma yapmaya yönlendirmeyi hedefleyen soruları içerir.



3. ÜNİTE

Edimsel koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler aşağıda belirtilmiştir.

Pekiştireç, bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılardır.

Olumlu pekiştireç: organizma tarafından istenilen, verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcılardır. Kedi için ciğer, çocuk için şeker, bir yetişkin için takdir edilme olumlu pekiştireçtir. Olumlu pekiştireç ile ödül aynı anlama gelir.

Olumsuz pekiştireç: organizmayı rahatsız eden, istenilmeyen ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır. İstenilen davranış yapıldığında olumsuz uyarıcı ortadan kaldırılır, böylece davranış pekiştirilmiş olur. Yüksek ses, elektrik şoku gibi etkenler olumsuz pekiştireçtir. Pedala bastığında elektrik şokunun bittiğini anlayan kedi pedala basmayı daha çabuk öğrenecektir. Olumsuz pekiştireç ceza değildir. Olumsuz pekiştirmede zaten var olan ve organizmayı rahatsız eden, üzen, sıkıntı veren durum ortadan kaldırılır. Ceza sadece olumsuz davranışı durdurur, olumsuz pekiştirme ise olumlu davranışın tekrar edilme olasılığını artırır.

Sistematik duyarsızlaştırma tekniğinin amacı, herhangi bir uyarıcı ile korku veya kaygı tepkisi arasındaki çağrışım bağını çözerek korku tepkisini söndürmektir. Yükseklik korkusu olan biri önce az bir yükseklikte çıkarılır. Yavaş yavaş yükseklik arttırılarak rahatsız olmadan kişiden aşağı bakması istenir. Böylece duyarsızlaştırılarak kişinin yükseklik korkusundan kurtulması sağlanır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

Aşağıdaki örneklerde edimsel koşullanmanın hangi kavram ve ilkelerinden bahsedildiğini boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Topluluk önünde konuşma korkusu olan biri, bu korkusunu yenmek için önce üç daha sonra beş arkadaşının önünde konuşup son olarak da tanımadığı yirmi kişinin önünde konuşmayı deniyor.

2. Prim alan çalışan işte daha iyi performans gösterir.

3. Verilen konuttu yerine getiren sirk hayvanı kafesten çıkarılır.

Klasik Koşullanma ile Edimsel Koşullanma Prensiplerinin Karşılaştırılması

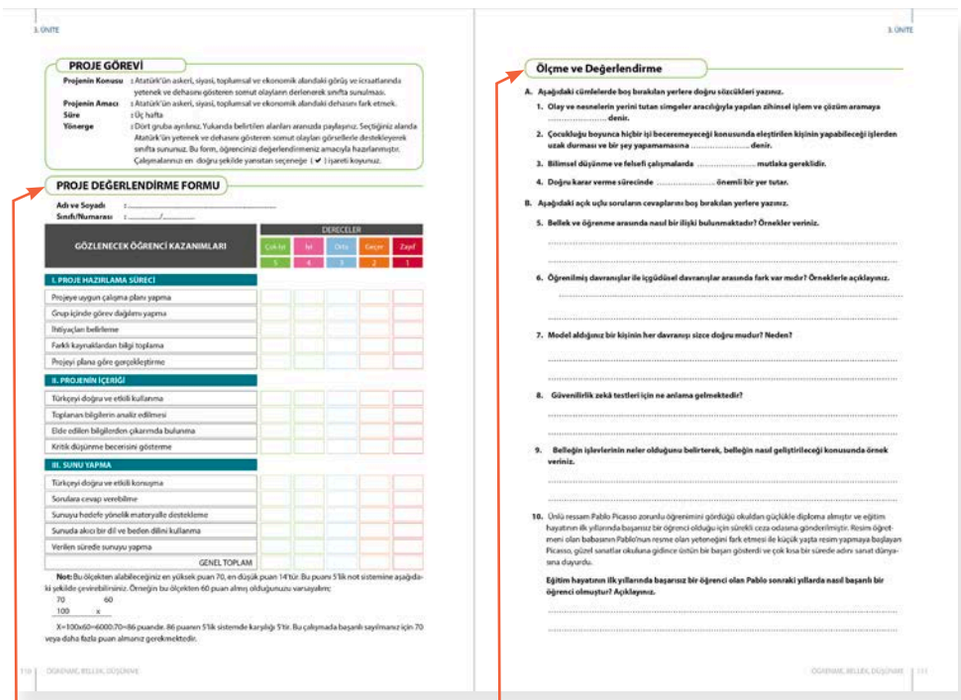
1. Önce uyarıcı sonra tepki vardır.	1. Önce tepki sonra uyarıcı vardır.
2. Refleks davranışlara yöneliktir.	2. Bilinçli davranışlara yöneliktir.
3. Organizma pasiftir.	3. Organizma aktiftir.
4. Öğrenme istem dışıdır.	4. Öğrenme bilinçlidir.
5. Uyarıcı sınırlıdır.	5. Uyarıcı çeşidi fazladır.
6. Uyaran belirgindir.	6. Uyaran belirgin değildir.
7. Pekiştirme, davranıştan bağımsızdır.	7. Pekiştirme, davranışa bağlıdır.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 1

Sınıfınızda 3-4 kişilik gruplar oluşturunuz. Seçtiğiniz bir hayvana, klasik ya da edimsel koşullanma prensiplerinden yararlanarak yeni bir şey öğrettiğiniz bir deney kurgulayınız. Kurguladığınız deneyi ve olası sonuçlarını sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

Sınıf Dışı Etkinlik
Öğrencilerin ders içinde öğrendikleri bilgileri ders dışında da kullanmalarını sağlamak amacıyla verilen, öğrenciyi analiz ve sentez yapmaya yönlendiren ödevleri içerir.

Sınıf İçi Etkinlik
Öğrencinin, öğrendiği konuları sınıf içinde pekiştirmesini sağlayacak soru, eşleştirme, boşluk doldurma gibi uygulamaları içerir.



3. ÜNİTE

PROJE GÖREVİ

Projenin Konusu : Atatürk'ün askeri, siyasi, toplumsal ve ekonomik alandaki görüş ve icraatlarında yetenek ve dehasını gösteren somut olayların derlenerek sınıfta sunulması.
Projenin Amacı : Atatürk'ün askeri, siyasi, toplumsal ve ekonomik alandaki dehasını fark etmek.
Süre : Üç hafta
Yönerge : Dört gruba ayrılınız. Yukarıda belirtilen alanları aralarında paylaşınız. Seçtiğiniz alanda Atatürk'ün yetenek ve dehasını gösteren somut olayları görsellerle destekleyerek sınıfta sununuz. Bu form, öğrencinizi değerlendirmenize amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru şekilde yansıtan seçeneğe (✔) işareti koyunuz.

PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Adı ve Soyadı : .....
Sınıfı/Numarası : ...../.....

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Çok İyi	İyi	Orta	Geçer	Zayıf
	5	4	3	2	1
I. PROJE HAZIRLAMA SÜRECİ					
Projeye uygun çalışma planı yapma					
Grup içinde görev dağılımı yapma					
İhtiyaçları belirleme					
Farklı kaynaklardan bilgi toplama					
Projeyi plana göre gerçekleştirme					
II. PROJENİN İÇERİĞİ					
Türkçeyi doğru ve etkili kullanma					
Toplanan bilgilerin analiz edilmesi					
Elde edilen bilgilerden çıkarımda bulunma					
Kritik düşünme becerisini gösterme					
III. SUNU YAPMA					
Türkçeyi doğru ve etkili konuşma					
Sorulara cevap verebilme					
Sunuyu hedefe yönelik materyalle destekleme					
Sunuda akıcı bir dil ve beden dilini kullanma					
Verilen sürede sunuyu yapma					
GENEL TOPLAM					

Not: Bu ölçekten alabileceğiniz en yüksek puan 70, en düşük puan 14'tür. Bu puanı 5'lik not sistemine aşağıdaki şekilde çevirebilirsiniz. Örneğin bu ölçekten 60 puan almış olduğunuzu varsayalım:

70 — 60
100 — x

X=100x60=6000:70=86 puandır. 86 puanın 5'lik sistemde karşılığı 5'tir. Bu çalışmada başarılı sayılmanız için 70 veya daha fazla puan almanız gerekmektedir.

3. ÜNİTE

Ölçme ve Değerlendirme

A. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. Olay ve nesnelerin yerini tutan simgeler aracılığıyla yapılan zihinsel işlem ve çözüm aramaya ..... denir.
2. Çocukluğu boyunca hiçbir işi beceremeyeceği konusunda eleştirilen kişinin yapabileceği işlerden uzak durması ve bir şey yapamamasına ..... denir.
3. Bilimsel düşünme ve felsefi çalışmalarda ..... mutlaka gereklidir.
4. Doğru karar verme sürecinde ..... önemli bir yer tutar.

B. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

5. Bellek ve öğrenme arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır? Örnekler veriniz.

6. Öğrenilmiş davranışlar ile içgüdüsel davranışlar arasında fark var mıdır? Örneklerle açıklayınız.

7. Model aldığınız bir kişinin her davranışı sizce doğru mudur? Neden?

8. Güvenilirlik zekâ testleri için ne anlama gelmektedir?

9. Belleğin işlevlerinin neler olduğunu belirterek, belleğin nasıl geliştirileceği konusunda örnek veriniz.

10. Ünlü ressam Pablo Picasso zorunlu öğrenimini gördüğü okuldan güçlükle diploma almıştır ve eğitim hayatının ilk yıllarında başarısız bir öğrenci olduğu için sürekli ceza odasına gönderilmiştir. Resim öğretmeni olan babasının Pablo'nun resme olan yeteneğini fark etmesi ile küçük yaşta resim yapmaya başlayan Picasso, güzel sanatlar okuluna gidince üstün bir başarı gösterdi ve çok kısa bir sürede adını sanat dünyasına duyurdu.

Eğitim hayatının ilk yıllarında başarısız bir öğrenci olan Pablo sonraki yıllarda nasıl başarılı bir öğrenci olmuştur? Açıklayınız.

Ölçme ve değerlendirme etkinliklerinde kullanılan formları gösterir.

Ölçme ve Değerlendirme sayfalarını gösterir.

1. ÜNİTE

PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

Kavramlar

- Psikoloji
- Bilim
- Gözlenebilirlik
- Ölçülebilirlik
- Etik
- Psikolog
- Deney
- Değişken
- Denek

Ünite Bölümleri

1.1. PSİKOLOJİNİN KONUSU
1.2. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLMA SÜRECİ
1.3. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLARAK ÖLÇÜTLERİ VE AMAÇLARI
1.4. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYGULANAN YÖNTEM VE TEKNİKLER
1.5. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYULMASI GEREKEN ETİK KURALLAR
1.6. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI
1.7. PSİKOLOJİNİN İŞ ALANLARI
1.8. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİM DALLARIYLA İLİŞKİSİ

1. ÜNİTE PSİKOLOJİ BİLİMİNİ TANIYALIM

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Bu ünitede psikolojinin; konusunu, bilim dalı olma sürecini, bilim dalı olarak ölçütlerini ve amaçlarını öğreneceksiniz.
- Psikoloji araştırmalarında uygulanan yöntem ve teknikleri tanıyacaksınız. Psikolojinin etik kurallara uyması gerektiğini kavrayacaksınız. Psikolojinin diğer bilim dallarıyla ilişkisini, alt dallarını, kullanıldığı iş alanlarını öğreneceksiniz.

1.1. PSİKOLOJİNİN KONUSU

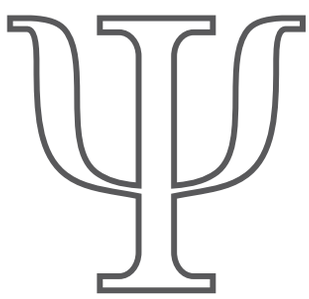
KONUYA HAZIRLIK

1. Psikoloji bilimi sizce hangi konularla ilgilenir? Düşüncelerinizi belirtiniz.
2. Psikolojiye en fazla ihtiyaç duyulan alanları gözlemlerinizden yola çıkarak söyleyiniz.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

1. Psikolojinin ne anlama geldiği ile ilgili düşüncelerinizi tahtaya yazınız. Aynı ve benzer olan fikirleri birleştiriniz.
2. Oluşan görüşlerden yararlanarak psikolojinin tanımını yapınız.

Psikoloji kavramı, "psyche" (ruh, nefes, zihin) ve "logos" (bilgi) sözcüklerinden oluşur ve ruh bilimi anlamına gelir. Yunanca "ψυχολογία" (psikoloji) kelimesinin ilk harfi olan (ψ), psikolojinin sembolü olarak kullanılır (Görsel 1.1).



Görsel 1.1: Psikolojinin sembolü

Psikoloji ilk çağlarda kelime anlamına uygun olarak felsefenin, ruhu konu edinen bir dalı olarak ortaya çıkmıştır. Hem psikoloji hem de felsefe özünde insanı açıklamaya ve anlamaya dönük bir çabadır fakat psikolojinin bilgi edinme yolları felsefeden farklıdır. Felsefe bir düşünce faaliyetidir. Felsefenin insan doğasına ilişkin yaptığı açıklamalar özneldir. Psikoloji ise insanı bilimsel amaçlar doğrultusunda, bilimsel yöntemler kullanarak inceler.

Psikoloji, uzun bir süre iç yaşam olaylarını konu edinmiştir. Bu dönemde, bireyin bir durum ya da olay karşısında ne hissettiğini ne düşündüğünü anlatmasına dayalı bir yöntem olan içe bakış kullanılmıştır. 20. yüzyılda psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bir bilim olarak kabul edilmiştir.

Farklı bakış açılarıyla gelişen **psikoloji** bilimi, bugün "insan ve hayvanların gözlenebilen ya da ölçülebilen davranışlarını ve zihinsel süreçlerini inceleyen pozitif bir bilim" olarak tanımlanmaktadır.

Psikoloji, insanı her yönüyle ele alıp inceleyen bir bilimdir. İnsanın iç dünyası, sosyal yaşamı, fiziksel çevresi ve biyolojik gelişimi psikolojinin konusu içine girer. Algı, zekâ, kişilik, duygu, bellek, öğrenme, güdülenme, stres, tutum ve ön yargılar bu konulardan bazılarıdır. İnsan yaşamı ile iç içe olan bu konular, çağın koşullarına göre değişmektedir. Dijital çağa uyum sağlama, medyanın insan davranışlarına etkisi, iş verimini artırma, tüketici davranışları, doğal afetler, şiddet ve terör gibi olayların ruh sağlığına etkisi psikolojinin ilgilendiği konulardır. Her geçen gün bu konulara yenileri eklenmektedir.

MERAK KÖŞESİ

Yeni Çağ'ın ünlü filozofu René Descartes (Röne Dekart) hayvanların birer makine olduğunu iddia etmiştir (Görsel 1.2).

- Peki, hayvanlar birer makine midir?
- Hayvan psikoloğu diye bir meslek var mıdır?
- Hayvanların psikolojisini bilmek insanların ne işine yarar?

Hiç merak ettiniz mi?

(www.academia.edu/11525503/DESCARTESIN_HAYVANLARA_BAKIŞI_ÜZERİNE_BAZI_DÜŞÜNCELER adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.00)

Görsel 1.2: *Hayvanlar birer makine midir?*

1.2. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLMA SÜRECİ

KONUYA HAZIRLIK

Psikolojinin bilim olarak kabul edilmesi için sizce hangi ölçütlere sahip olması gerekir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

İnsanın kendisi ve çevresini anlama çabası oldukça eskiye dayanır. Eski çağlarda insanlar, yaşadıkları psikolojik süreçleri doğaüstü güçlerle açıklamaya çalışırken daha sonra akla dayalı açıklama çabaları başlamıştır. Antik Yunan filozoflarından Platon'a göre insan, gerçeğe duyu organları ile değil ruh veya zihinle ulaşabilir çünkü ona göre ruh ölümsüzdür. Beden ortadan kalksa bile ruhun varlığı devam eder. Aristoteles'e göre ise ruh, bedene işlev kazandıran ve beden hareketlerini belli bir amaca yönelten nedendir (Görsel 1.3).

Görsel 1.3: *Platon ve Aristoteles (temsilî)*

Beden ile ruh arasındaki ilişkinin sorgulandığı İlk Çağ'da psikoloji, felsefenin ruhu inceleyen bir alanı olmaktan öteye geçememiştir. Orta Çağ'da Platon ve Aristo'nun görüşleri dinle uzlaştırılmaya çalışılarak yeniden yorumlanmıştır. İnsan ruhu, doğrudan ilahi ruhun bir parçası olarak görüldüğü için insanın hasta olma ihtimali reddedilmiştir. O dönemde hastalık, şeytanın insan ruhunu ele geçirmesinden başka bir şey değildir.

Orta Çağ'dan sonra Avrupa'nın, Antik Yunan öğretilerini keşfetmesinde İslam dünyasındaki tercüme hareketleri büyük rol oynamıştır. Farabi, Aristo'nun eserlerinin birçoğunu tercüme ederek bu eserlerin daha iyi anlaşılmasını sağladığı için Avrupa'da "Muallim-i Sâni" (ikinci öğretmen) olarak tanınmıştır. Farabi'ye göre nasıl ki beden için sağlık ve hastalık söz konusu ise ruh için de aynı şeyler söz konusudur. Ruh, bedenin yaptığı şeylerden etkilenir. Beden iyi işler yapınca mutlu olan ruh, beden kötü işler yapınca rahatsız ve mutsuz olur. Tam mutluluk, ruhun bedenden bağımsızlaşması ile mümkündür.

Görsel 1.4: *İbn-i Sina (temsilî)*

Batı'da "Avicenna" (Avisenna) olarak bilinen İbn-i Sina (Görsel 1.4) fikirleri ile Orta Çağ Batı dünyasını etkilemiş, Orta Çağ tıbbının önde gelen isimlerinden biri olmuştur. İbn-i Sina, ruhsal durumların beden üzerinde etkili olduğunu kabul etmiştir. Ruhun bağımsız varlığını kesin olarak vurgulayan İbn-i Sina'ya göre bedenin ruha ihtiyacı olmasına rağmen ruhun bedene ihtiyacı yoktur.

18. yüzyıl düşünürlerinden John Locke'a (Con Lak) göre hiçbir bilgiye doğuştan sahip olmayan zihin, tüm bilgiyi yaşantılar sonucunda elde eder. John Locke'un bu görüşü psikolojide deneyciliğin önünü açar. Böylece "Psikoloji sadece gözlenebilen olayları incelemelidir." fikri oluşmaya başlar.

Alman filozof Immanuel Kant'a (Imanuel Kant) göre ise zihinde doğuştan getirilen bazı özellikler vardır. Duyu organları ile elde edilen bilgiler, doğuştan getirilen bu özellikler tarafından yeniden düzenlenir. Kant'ın bu görüşlerinin etkisiyle 18. yüzyılda "zihin" psikolojinin temel konusunu oluşturur.

Psikolojinin bir disiplin hâline gelmesi ancak 19. yüzyılda gerçekleşir. Bu yüzyılda tıp, biyoloji, kimya, sosyoloji bilimlerindeki gelişmeler insan davranışlarının bilimsel olarak incelenmesine ortam hazırlamıştır. Ernest Heinrich Weber (Ernst Henrih Veber) ve Gustav Theodor Fechner (Gustav Teodor Fehner), fizik ve matematikteki gelişmeleri ilk defa psikolojik süreçlere uygulayarak deneylerde ışık, ses ve ağırlık gibi objektif olarak ölçülebilen uyaranlar kullanmıştır.

1879 yılında Wilhelm Wundt'un (Vilhelm Vunt) Leipzig Üniversitesinde ilk psikoloji laboratuvarını kurmasıyla psikolojik süreçler, deneysel yöntemlerle incelenmeye başlanmıştır. Böylelikle Wundt psikolojinin pozitif bir bilim olmasına öncülük etmiştir.

MERAK KÖŞESİ

Mary Whiton Calkins'in (Meri Veytin Kalkins) (Görsel 1.5) yaşadığı dönemde sadece erkeklerin kabul edildiği Harvard (Harvırt) Üniversitesinde psikoloji dersleri alan ilk kadın olduğunu biliyor muydunuz?

Peki, çalışmalarıyla adını duyurmuş başka kadın psikologların olup olmadığını hiç merak ettiniz mi?

https://psychology.fas.harvard.edu/people/mary-whiton-calkins adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 02.06.2018, s. 09.51)

Görsel 1.5: *Mary Whiton Calkins (1863 - 1930)*

1.2.1. Psikolojideki Yaklaşımlar

Psikolojinin bilim dalı olma sürecinde psikolojik süreçleri ve insan davranışlarını farklı açıdan ele alan çeşitli yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Psikoloji biliminin gelişmesine katkıda bulunmuş bu yaklaşımlar aşağıda açıklanmıştır.

Yapısalcılık (Strüktüralizm): Yaklaşımının temsilcisi Wilhelm Wundt'tur. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu insan bilincini oluşturan ögelerdir. Bilinç, bireyin kendisinin ve çevresinin farkında oluşudur. Bilinci incelemek için kullanılan yöntem içe bakıştır. İçe bakış yöntemi, bir bireyin kendi iç dünyasını incelemesi ya da bir olay veya etki karşısında hissettiklerini ve fikirlerini dile getirmesidir.

İşlevselcilik (Fonksiyonalizm): William James (Vilyım Ceyms), John Dewey (Con Duvey) yaklaşımın temsilcileridir. Fonksiyonalizm yaklaşımına göre her davranışın bir işlevi vardır ve amacı çevreye uyum sağlamaktır. Çevreye uyum sağlayan davranışlar ve düşünceler geliştirilmelidir. Fonksiyonalizm yaklaşımı; düşünme, algılama ve öğrenme süreçlerine önem verir ve bu süreçleri açıklamaya çalışır.

Bütüncül (Gestalt) Yaklaşım: Bu yaklaşımın öncelikli konusu algıdır. İnsanlar uyarıcıları bütün ve eksiksiz olarak algılama eğilimindedirler. Bu yaklaşıma göre bütün, parçaların toplamından farklıdır. Duyu organlarına gelen uyarıcılar gruplanır, yorumlanır ve örgütlenir. Max Wertheimer (Maks Verthaymır) algı üzerine yaptığı araştırmalarla Gestalt (Geştalt) psikolojisini doğuracak olan gelişmelerin önünü açmıştır. Wertheimer, hareketin görsel algılanması sırasında nesnelerin art arda sıralandığını değil bir bütünün algılandığını fark etmiştir. Örneğin bir film seyredildiğinde tek tek film kareleri değil bütün bir hareket algılanmaktadır (Görsel 1.6). Psikolojik olaylar tekil ögelerin toplamı değil parçalanmaz bütünlerdir. Wertheimer, bu bütünlere "Gestalt" adını vermiştir.

Görsel 1.6: *Film kareleri*

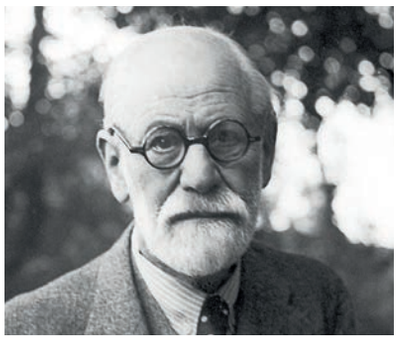
Davranışçı (Behavyorizm) Yaklaşım: John Watson (Con Vatsın), İvan Pavlov (İvan Pavlov) (Görsel 1.7), Frederic Skinner (Frederik Skinır) ve Edward Thorndike (Edvırd Törndayk) yaklaşımın temsilcileridir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu gözlenebilen ve ölçülebilen insan davranışlarıdır. Doğuştan getirilen hiçbir davranış ya da özellik yoktur. Davranışlar eğitim ve çevre etkisiyle sonradan oluşur. Duygular ve zihinsel süreçler nesnel bir şekilde incelenemediği için psikolojinin konusu olamaz. Davranışçı yaklaşım, deney ve gözlem yöntemini kullanır.

Görsel 1.7: *İ. Petroviç Pavlov (1849-1936)*

Psikanalitik (Psikodinamik) Yaklaşım: Sigmund Freud (Sigmund Froyd) (Görsel 1.8), Alfred Adler (Alfred Adler) ve K. Gustav Jung (Gustav Yung) yaklaşımın temsilcileridir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu bilinçaltı ve bilinçaltının çözümlenmesidir. Bilinçaltı, insanın bastırılmış isteklerinden oluşur. Davranışların temelinde bu istekler bulunur ve insan davranışları bilinçaltı tarafından yönlendirilir. Psikanalitik yaklaşım, çocukluk dönemine dayanan bilinçaltı etkenlerin kişiliğin gelişmesinde belirleyici rol oynadığını savunur.

Freud'a göre kişilik üç bölümden oluşur. **İd;** ilkel dürtüleri içerir, haz ilkesine göre hareket eder. **Süper ego,** toplumun ahlak anlayışı gibi etkenlerle sonradan şekillenir ve eleştirel, yargılayıcı ses olur. İdin istekleri ile süper ego arasında bir denge kurmaya çalışan **ego** ise bilinçli düşüncelerle uğraşır.

Bilinçaltının çözümlenmesinde vaka (olay) incelemesi, hipnoz, rüya analizi, projektif testler, serbest çağrışım ve telkin gibi yöntemler kullanılır.



Görsel 1.8: *Sigmund Freud (1856-1939)*

İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım: Abraham Maslow (Abraham Maslov) (Görsel 1.9) ve Karl Rogers (Karl Racırs) yaklaşımın temsilcileridir. İnsanın değerli olduğu ve doğasının iyilik temelleri üzerine kurulduğu görüşünü ileri sürmüşlerdir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu insanı anlamaktır. Davranışların temelinde ihtiyaçlar (güdüler) bulunur. Birey "kendini gerçekleştirmeye" çalışan bir varlıktır. Birey tek, benzersiz ve değerlidir. Koşulsuz saygıyı ve sevgiyi hak eder.

Hümanistik yaklaşıma göre çevresel koşullar uygun olduğu takdirde birey, gelişimini en üst düzeye çıkarabilecek potansiyele sahiptir. Hümanistik yaklaşım içe bakış ve empati yöntemini kullanır. Empati, kişinin kendisini karşısındakinin yerine koyarak, onun ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlamaya çalışmasıdır.

Görsel 1.9: *Abraham Maslow (1908-1970)*

Varoluşçu Yaklaşım: Rollo May (Rallo Mey) (Görsel 1.10) yaklaşımın temsilcisidir. Yaşamda anlam bulmayı, acıyı ve ölümü kabullenmeyi, eylemlerin sorumluluğunu üstlenmeyi, varoluşun kaygılarını göğüslemeyi, bireyselliği ve irade özgürlüğünü öne çıkaran bir yaklaşımdır.

Birey, kişiliğini kendi seçimleri ile oluşturur. Yaşamı anlamlı ve yaşamaya değer hâle getirmek, insanın kişisel sorumluluğudur. Geçmişte yaşanılan ya da gelecekte yaşanılacak olan değil yaşanılan o "an" önemlidir. İnsan davranışları sınırlanmamalı, denetim altına alınmamalı ve insan özgür bırakılmalıdır. Psikolog Rollo May "insan odaklı felsefe" yaklaşımını ilk kez psikoloji alanına uygulamıştır. May'a göre insan, olumsuz duygularını engellemek ya da bastırmak yerine bunları kabullenmelidir. Bu duygular insan yaşamının doğal bir parçasıdır ve gereklidir.

Görsel 1.10: *Rollo May (1909-1994)*

Bilişsel Yaklaşım: Jean Piaget (Jan Piyaje) (Görsel 1.11) bilişsel yaklaşımın en önemli temsilcisidir. Bu yaklaşıma göre psikolojinin konusu, bilişsel süreçler ve yaşa bağlı davranış değişiklikleridir. Biliş, insanın dünyayı tanımaya ve anlamaya yönelik zihinsel etkinlikleridir. Bilişsel yaklaşıma göre insan diğer canlılardan farklı olarak dikkat, algı, düşünme gibi bilişsel süreçlerle çevresini anlar ve yorumlar. Davranışları biçimlendiren bu bilişsel süreçlerdir. İnsan; tercihleri, yorumları, düşünce ve inançları ile kendi gelişimine ve öğrenmesine etki eden aktif bir varlıktır. Bilişsel yaklaşım, yöntem olarak deney ve gözlemi kullanır.

Görsel 1.11: *Jean Piaget (1896-1980)*

Sosyokültürel Yaklaşım: Lev Vygotsky (Lev Vigotski) (Görsel 1.12) bu yaklaşımın en önemli temsilcisidir. Sosyokültürel yaklaşıma göre sosyal ve kültürel çevrenin insan davranışları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sosyokültürel yaklaşım, kişilerin davranışlarını incelerken ait oldukları kültürün hesaba katılması ve psikolojik araştırmalarda kültürel farklılıklara dikkat edilmesi gerektiğini vurgular. L. Vygotsky'ye göre çocuğun bilişsel gelişiminde sosyal çevrenin önemli bir rolü vardır çünkü kazanılan becerilerin, tutumların, öğrenilen fikirlerin, kavramların kaynağı sosyal çevredir. Yani bilişsel gelişimin kaynağı kişisel psikolojik süreçlerden çok, insanlar ve kültürler arasındaki etkileşimdir.

Görsel 1.12: *Lev Vygotsky (1896-1934)*

Psikolojinin bugün ulaştığı noktaya gelmesinde yaklaşımların önemli katkıları vardır. Örneğin yapısalcı yaklaşımın laboratuvar ortamında deneyler yapması psikolojinin bilim olmasında önemli bir adımdır. Yine davranışçı yaklaşımın, insanın gözlenebilir davranışlarını ele alması da psikolojinin bilim olarak kabul edilmesinde etkili olmuştur. Yaklaşımların bu gibi verilerinden yararlanan psikoloji, bugün bilimsel gelişmelerin de katkısıyla birçok alt dalı olan kapsamlı bir bilim hâline gelmiştir.

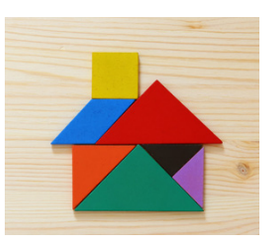
SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

1. Kendisine rastgele iki sağlıklı çocuk verilecek olsa bunlardan birini dürüst bir tüccar, diğerini hırsız veya dilenci olarak yetiştirebileceğini savunan bir psikolog hangi yaklaşımı benimsemiştir?
2. Psikolog, bu iddiasını gerçekleştirebilir mi? Bilişsel yaklaşımı dikkate alarak soruyu yorumlayınız.
3. Aşağıda verilen yaklaşımlar, öfkesini kontrol edemeyen bir kişinin bu davranışını hangi nedenlere dayandırır? Bırakılan boşluklara yazınız.

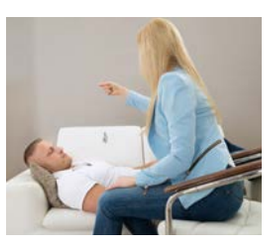
   Davranışçı yaklaşım : .....
   Psikanalitik yaklaşım : .....
   Bilişsel yaklaşım : .....
   Sosyokültürel yaklaşım : .....

4. Aşağıdaki resimler hangi yaklaşımı temsil eder? Resmin altına yaklaşımın adını yazınız.

Görsel 1.13:



Görsel 1.14:



Görsel 1.15:

Görsel 1.16:

SINIF DIŞI ETKİNLİK 1

1. Dünyada ve Türkiye'de psikoloji biliminin gelişmesine katkı sağlamış insanları tanıtan bir tarih şeridini sınıfınızda 5'er kişilik gruplar oluşturarak bir haftalık süre içerisinde hazırlayınız.
2. Çalışmanızı bir sonraki derste sınıf panosunda sergileyiniz.

OKUMA METNİ

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN GELİŞMESİNE KATKIDA BULUNMUŞ İKİ BİLİM İNSANI

Çiğdem Kağıtçıbaşı (1940-2017): *1959 yılında Robert Kolejinden mezun oldu. Massachusetts'teki Wellesley Collegeinde (Meseçuset Vizliy Kolej) psikoloji alanında lisans eğitimi aldı.1967 yılında Berkeley'deki (Börkli) California (Kaliforniya) Üniversitesinde sosyal psikoloji alanında doktora yaptı. Uzun yıllar Boğaziçi Üniversitesinde görev yapan Prof. Dr. Çiğdem Kağıtçıbaşı, daha sonra Koç Üniversitesinde İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi Dekanlığı görevinde bulundu (Görsel 1.17).*

Görsel 1.17: *Çiğdem Kağıtçıbaşı*

Yaptığı çalışmalarla dünyanın tanınan bilim insanları arasında yer alan Kağıtçıbaşı Türkiye'de sosyal psikolojinin kurulmasına öncülük etti. 2000 yılına kadar Dünya Psikoloji Derneğinin başkan yardımcılığı görevini sürdürdü. Uzun yıllar Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonunda (UNİCEF) danışmanlık yaptı.

Anne Çocuk Eğitim Vakfının (AÇEV) kuruluşuna öncülük eden isimlerden biri olan Kağıtçıbaşı, kız çocuklarının eğitimine ve kadının toplumsal konumunu güçlendirmesine katkı sağladı. Toplam 28 kitap yazan Kağıtçıbaşı'nın Türkçe ve İngilizce olarak kaleme aldığı 200'e yakın makalesi yayımlandı.

Mazhar Osman Usman (1884-1951): *1904 yılında Tabip Yüzbaşı rütbesiyle diplomasını alan Usman, bir yıl Gülhane Askerî Hastanesi Akliye Servisinde staj yaptı. 1908'de Almanya'daki Münih ve Berlin Üniversitesine gitti. Burada psikiyatri üzerine tıp eğitimi alarak ihtisasını tamamladı. Türkiye'ye döndüğünde Gülhane Askerî Hastanesi Akıl Hastalıkları Kliniğinde çalışmaya başladı (Görsel 1.18).*

Görsel 1.18: *Mazhar Osman Usman*

Usman, Türkiye'de ilk modern ruh sağlığı hastanesini kurarak psikolojik rahatsızlıkların çağdaş yöntemlerle tedavi edilmesini sağladı. Nöropatoloji, deneysel psikoloji ve seroloji laboratuarlarını faaliyete geçiren Usman, Türkiye'nin ilk nöropsikiyatrlarını yetiştirdi. Yeşilay'ın kurulmasına öncülük etti. Uzun yıllar Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinin başhekimliğini yapan Usman'ın psikiyatri ve nöroloji alanında çok sayıda makalesi ve kitabı yayımlandı.

(https://mysite.ku.edu.tr/ckagit/honors-and-awards/
http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/dergi/agusts_eylul08/bakirkoy_32.pdf
adreslerinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 3. 01. 2018, s. 14.00)

SINIF DIŞI ETKİNLİK 2

Sınıfınızda 5'er kişilik gruplar oluşturunuz. Tarihte psikoloji konularıyla ilgilenmiş İbn-i Sina gibi bilim insanları ile psikolojiye ilişkin uygulamaların yapıldığı Kayseri'deki Gevher Nesibe Şifahanesi gibi kurumlar hakkında bilgi toplayınız. Topladığınız bilgilerden yararlanarak hazırladığınız slaytı bir sonraki hafta sınıfta sununuz.

1.3. PSİKOLOJİNİN BİR BİLİM DALI OLARAK ÖLÇÜTLERİ VE AMAÇLARI

KONUYA HAZIRLIK

Papatya suyunun öksürüğe iyi geldiği bilgisi bilimsel bir bilgi midir? Neden?

Bilim, belli alanlarda belli yöntemlerle elde edilmiş, sistemli ve tutarlı bilgiler bütünüdür. Psikolojinin bir bilim dalı olarak ölçütleri gözlenebilirlik ve ölçülebilirliktir. Gözlenebilirlik, bilginin gözlem yoluyla yanlışlığının ya da doğruluğunun kanıtlanabilir olmasıdır. Gözlenen bir olay ya da durumun sayılarla ifade edilmesi ise ölçülebilirliktir.

Bilimsel gözlem herkesin üzerinde uzlaştığı sayısal değerlere dayandığı için nesneldir. Örneğin bir çiftçi yağmurun yağacağını gözlemlerine dayanarak tahmin edebilir. Çiftçinin tahmini doğru çıksa bile bilimsel bir ölçüte dayanmadığı için bu tahmin özneldir. Sayısallaştırılmış gözlem sonuçlarını ve fizik yasalarını ölçüt alan meteorologun tahmini ise nesneldir. İnsanın doğrudan gözlenemeyen psikolojik özelliklerinin ölçülmesi söz konusu olduğunda soyut ve teorik olay ve durumların somut, gözlenebilir ve ölçülebilir bir hâle getirilmesi gerekir. Zekâ gibi soyut bir kavram zekâ testi gibi standart bir ölçme aracı ile sayısal ve somut bir hâle getirilebilir.

Psikoloji biliminde davranışlar bilimsel ölçütlerle bilimsel amaçlar doğrultusunda ve bilimsel yöntemler kullanılarak incelenir. Psikoloji biliminin amaçları insan davranışlarını tanımlamak, anlamak ve açıklamak, önceden kestirebilmek, etkilemek ve kontrol etmektir. Psikoloji ilk olarak insan davranışlarını tanımlar. İkinci adımda tanımlanan bu davranışların ortaya çıkış nedenlerini deney ve gözlem yoluyla anlamaya ve açıklamaya çalışır. Bu verilerden yararlanarak benzer durumlarda benzer davranışların ortaya çıkabileceğini tahmin eder. Son olarak istenen davranışların oluşması, istenmeyen davranışların önlenmesi için davranışları etkileyerek kontrol etmeye çalışır. Örneğin psikoloji, insan davranışlarından yola çıkarak kıskançlık duygusunun tanımını yapar. Kıskançlık duygusunu yaşayan birçok insanı gözlemleyerek bu duygunun ortaya çıkış nedenlerini anlamaya ve açıklamaya çalışır. Örneğin bir çocuğun, kardeşi doğduğunda neler hissedebileceğini ve nasıl davranacağını tahmin eder (Görsel 1.19). Çocuğun bu durumdan olumsuz etkilenmemesi için gerekli tedbirleri alır.

Görsel 1.19: *Kardeşini kıskanan çocuk*

1.4. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYGULANAN YÖNTEM VE TEKNİKLER

1.4.1. Betimsel Yöntemler

Betimsel yöntemler belli bir davranışı tanımlamak, sınıflandırmak, davranışın diğer davranışlarla olan ilişkisini belirlemek ve elde edilen verileri kaydetmek amacıyla oluşturulan yöntemlerdir. Bu yöntemlerden bazıları gözlem, vaka incelemesi, anket ve görüşmedir.

Gözlem, bir organizmanın içinde bulunduğu durumun ve bu durum içinde oluşan davranışların, bir uzman ya da araştırmacı tarafından incelenmesi yöntemidir. Kreşteki çocukların davranışlarının izlenmesi gözleme örnektir. Doğal ve sistematik olmak üzere iki tür gözlem vardır.

Doğal gözlem, organizmanın davranışının doğal oluşumu içinde müdahâle edilmeden incelenmesidir. Araştırmacı gözlem yapabilmek için gizli kamera, ses kayıt cihazı, fotoğraf makinesi ve gözlem odalarından yararlanır.

Gözlemi yapan kişi, bu araçların yardımıyla sadece olayları saptamaya çalışır (Görsel 1.20). Bu yöntem çok zaman alır fakat canlının doğal davranışlarının izlenebilmesi açısından oldukça avantajlıdır.

Görsel 1.20: *Gözlem*

Sistematik gözlem, araştırma koşullarının denetim altına alınarak davranışların laboratuvar ortamında incelendiği gözlemdir. Neyin, kimin, nerede, nasıl gözleneceği önceden belirlenir. Koşullar, araştırmacı tarafından belirlendiği için tekrarlanabilir, ayrıntılı gözlem yapılabilir fakat katılımcıların izlendiklerini bilmeleri doğal davranmalarını engelleyebilir. Gözlemin etkili olabilmesi için tek seferde bir kişi gözlenmeli, mümkünse aynı anda başka bir araştırmacı da gözlem yapmalı ve sonuçlar hemen kayıt altına alınmalıdır.

Vaka (olay) incelemesi, bireyin yaşam öyküsünün araştırılmasına dayanan yöntemdir. Kişinin öz geçmişi, soy bilgisi, geçirmiş olduğu hastalıklar, yaşadığı önemli olaylar ile aile, arkadaş, iş, okul ortamı hakkında detaylı bilgi toplanır. Amaç, bireyin bugünkü davranışlarının geçmiş yaşantısı ile bağlantılarını tespit ederek davranışları açıklamaktır. Vaka incelemesi bir kişinin tüm yönleri ile derinlemesine incelenmesi açısından avantajlıdır fakat derinlemesine inceleme uzun zaman alır ve elde edilen sonuçlar bireysel olduğu için genelleme yapılamaz.

Anket, belirli bir konu ya da olay hakkında bireylerin görüş ve düşüncelerini almak için hazırlanmış sorulardan oluşan araştırma tekniğidir. Bir anketin geçerliliği; soruların kısa, açık ve amaca uygun hazırlanmış olmasına ve anketin uygulanacağı kişilerin, fikri merak edilen kitlenin tamamını temsil edecek özellikte seçilmiş olmasına bağlıdır. Örneğin Türkiye'de lise gençliğinin sorunlarını araştıran bir anket, Türkiye'deki tüm lise öğrencilerini temsil edecek özelliklere sahip, her bölgeden farklı okul türlerinde okuyan yeterli sayıda öğrenci grubuna uygulanmalıdır. Anket yöntemi kısa sürede geniş kitlelere uygulanabilir, fazla zaman almaz ve ekonomiktir. Soruların ne derece bilinçli ve içtenlikle cevaplandığı bilinmediğinden anket sonuçları yanıltıcı olabilir. Açık uçlu sorulardan oluşan anketleri değerlendirmek zordur çünkü kişiler sorulara farklı anlamlar yükleyebilir.

Görüşme (mülakat), bireylerin düşüncelerinin, duygu ve davranışlarının, yüz yüze görüşülerek belirlenmesini sağlayan yöntemdir. Bu yöntem en çok; klinik psikolojide, danışmanlık, eğitim ve endüstri psikolojisinde kullanılır. Görüşme yönteminin kullanım alanı çok geniştir. Bireye ait bilgiler eksiksiz olarak birinci elden toplanır, sözel ifadelerin yanı sıra bireyin beden dili de gözlenir. Görüşme, okuma yazma bilmeyenlere de uygulanabilir. Görüşme yapılan kişi, araştırmacıyı yanıltabileceği için bu yöntemin geçerliliği ve güvenilirliği düşüktür.

1.4.2. İlişkisel Yöntem

İlişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve olası sonuçları tahmin etmek için kullanılır. **Korelasyon** iki değişken arasındaki ilişkidir. Korelasyon değeri -1 ile +1 arasında değişir. Korelasyon değeri -1 ile +1'e yaklaştıkça ilişki artar, sıfıra yaklaştıkça ilişki azalır. Korelasyon sıfır ise değişkenler arasında hiçbir ilişki yoktur (bk. Şema 1).

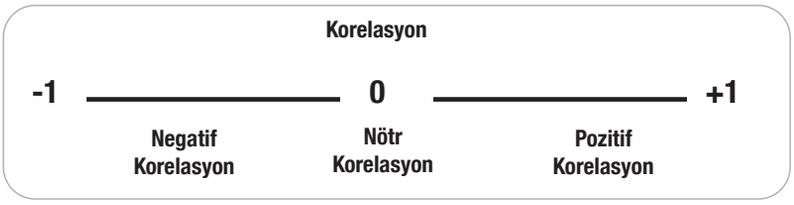
Pozitif korelasyon, iki değişken arasında aynı yönde artma (+ +) ya da azalma (- -) olmasıdır.

Örneğin dikkat ile öğrenme ilişkisi (+ +) şeklindedir. Dikkat arttıkça öğrenme de artar.

Negatif korelasyon, iki değişken arasında zıt yönde artma (- +) ya da azalma (+ -) olmasıdır.
Örneğin yorgunluk ile dikkat ilişkisi (+ -) şeklindedir. Yorgunluk arttıkça dikkat azalır.

Nötr korelasyon, iki değişken arasında bir ilişki olmaması anlamına gelir ve "0 (sıfır)" sayısı ile ifade edilir. Örneğin boy ile zekâ ilişkisi 0'dır. Boy ile zekâ arasında ilişki yoktur.

Korelasyonda başka değişkenlerin de etkisinin olabileceği unutulmamalıdır. Zekâ ile ders başarısı arasında pozitif bir korelasyon vardır ancak ders başarısının tek belirleyicisi zekâ değildir. Ders başarısında güdülenme, çalışma ve tekrar gibi değişkenler de etkilidir. Diğer koşullar sağlanmadığı sürece zekâ tek başına ders başarısını etkilemez.



Şema 1

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

Aşağıdaki değişkenler arasında hangi çeşit korelasyon olduğunu belirtiniz.

1. Spor ile sağlık	.....
2. Tekrar ile unutma	.....
3. Dikkat ile trafik kazası	.....
4. Göz rengi ile ders başarısı	.....
5. Boy ile hafıza	.....
6. Verimli çalışma süresi ile başarı	.....

1.4.3. Deneysel Yöntem

Laboratuvar ortamında ya da laboratuvar dışındaki bir ortamda olaylar arasındaki sebep sonuç ilişkilerini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yöntemidir. Deney yönteminde araştırmacı etkisini araştırdığı koşulları değiştirir, diğer koşulları sabit tutar ve değişen koşulların incelenen konu üzerindeki etkisine bakar.

Üzerinde deney yapılan organizmaya **denek,** gözlenebilen ve farklı değerler alabilen özelliklere de **değişken** denir.

Bağımsız değişken, deneyde etkisi araştırılan değişken yani deneyin nedenidir.

Bağımlı değişken, bağımsız değişkene bağlı olarak ortaya çıkan sonuç konumundaki değişkendir.

Deney grubu; üzerinde araştırma yapılan, bağımsız değişkenin uygulandığı gruptur.

Kontrol grubu; koşulları değiştirilmeyen, deney grubu verilerinin sonuçlarının karşılaştırılması için oluşturulan gruptur.

Yorgunluğun öğrenme üzerindeki etkisinin inceleneceği bir araştırmada öncelikle başarı, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey vb. açılardan birbirine denk iki grup oluşturulur. Bu gruplardan birine uzun süreli fiziksel egzersiz yaptırılır (deney grubu). Diğer grubun koşullarında ise hiçbir değişiklik yapılmaz (kontrol grubu). Daha sonra grupların her ikisine de aynı öğretmen tarafından, aynı sürede, aynı konu anlatılır ve öğrencilerin öğrenme düzeyleri ölçülerek karşılaştırılır. Uzun süre fiziksel egzersiz yaptırılan grubun öğrenme düzeyinin daha düşük olduğu tespit edilir. Böylece bağımsız değişkenin (yorgunluğun) bağımlı değişken (öğrenme düzeyi) üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılır.

Deneysel yöntemde aynı deney, diğer araştırmacılar tarafından tekrarlanabilir fakat deney koşullarının sağlanması ve kontrolü zordur. Deney koşullarının kontrolünün sağlanamadığı konularda deney yapılamaz. Kontrolün sağlandığı bazı durumlarda ise etik ilkelerden dolayı deneyler hayvanlar üzerinde yapılır. Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde de uyulması gereken etik kurallar vardır.

Deneysel yöntemde incelenmek istenen olay, araştırmacı tarafından önceden hazırlanan koşullarda oluşturulur. Deneysel yöntemin amacı olaylar arasındaki sebep sonuç ilişkilerini belirlemektir. Psikolojideki sebep sonuç ilişkileri, doğa bilimlerindeki kadar kesin değildir çünkü insan davranışlarını etkileyen pek çok değişken söz konusudur. Bu değişkenlerin her biri farklı bireyleri farklı şekilde etkiler. Örneğin deneysel yöntemde değişkenler arasında neden sonuç ilişkisi kurulurken ilişkisel yöntemde değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyi ve yönü belirlenir. Psikoloji biliminde kullanılan araştırma yöntemlerinin güvenilir olması için kullanılan yöntemin araştırılan konuya ve araştırmanın amacına uygun olması gerekir.

OKUMA METNİ

HAWTHORNE ELEKTRİK FABRİKASI IŞIKLANDIRMA DENEYİ

1924 yılında Elton G. Mayo'nun (Eltın Meyo), ABD'de Western Elektrik Şirketinin Hawthorne tesislerinde binlerce işçi üzerinde yaptığı bu deneyin amacı fabrikadaki fiziki şartların iş verimliliğine etkisini tespit etmekti.

Deney için işçiler (Görsel 1.21) deney grubu ve kontrol grubu olarak ikiye ayrıldı. Kontrol grubu değişmeyen ışık şartları altında, deney grubu ise daha iyi ışık şartları altında çalıştırıldı ancak beklenenden farklı bir sonuç ortaya çıktı. Çalışanların kendi üzerlerinde deney yapıldığından haberdar olmaları sonucu etkilemişti. Deneyin sonunda her iki grubun da iş veriminde bir artış gözlendi, bu duruma "Hawthorne Etkisi" dendi.

Görsel 1.21: *Fabrika çalışanlarından bir görünüm*

Işıklandırma deneyinde ortaya çıkan bu beklenmeyen sonuç, araştırmacıları benzer birçok deney yapmaya yöneltmiştir. Dinlenme şartları, ücret değişikliği vb. konularda yapılan birçok araştırma sonucu da pek farklı çıkmamıştır.

Klasik görüşe göre insan fabrikadaki makinenin bir parçası gibidir. Verimi artırmak için işçilere daha fazla para vermek yeterlidir. Yeni görüşe göre ise insan makine değildir. Her insan birbirinden farklıdır. İnsanın duyguları, arzuları, beklentileri performansını etkiler. Hawthorne araştırmaları göstermiştir ki çalışma koşulları ne kadar kontrol altına alınırsa alınsın çalışanların bu kontrol dışında etkilendiği bir sosyal sistem vardır. İnsana insan olarak değer vermek, fiziksel çalışma koşulları kadar hatta para kadar önemlidir.

(dergipark.gov.tr/download/article-file/9177 adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 27.12.2017, s.18.45)

SINIF İÇİ ETKİNLİK 4

Gürültünün öğrenme üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla birbirine denk iki grup oluşturulur. Birinci gruba gürültülü bir ortamda ders anlatılır. İkinci gruba ise yine aynı öğretmen tarafından sakin bir ortamda ders anlatılır. Sonrasında yapılan sınavda ikinci grubun daha başarılı olduğu gözlenir.

Aşağıdaki boşlukları yukarıdaki deneye göre uygun şekilde doldurunuz.

Deney grubu	.....
Kontrol grubu	.....
Bağımsız değişken	.....
Bağımlı değişken	.....

1.5. PSİKOLOJİ ARAŞTIRMALARINDA UYULMASI GEREKEN ETİK KURALLAR

KONUYA HAZIRLIK

Kozmetik ürünlerin üretim aşamasında hayvanlar üzerinde denenmesi doğru mudur? Tartışınız.

Bilimsel bir araştırma yapabilmenin ilk koşulu bilimsel bir tutuma ve etik ilkelere sahip olmaktır. Bu etik ilkeler, evrensel olarak kabul gören ahlak ilkeleridir. Bugün psikoloji alanında yapılan araştırmalarda uyulması gereken etik ilkeler birçok ülkede belirlenmiştir. Etik ilkelere ne derece saygı gösterildiği ve uyulduğu, bu ülkelerde yaptırım gücü olan kurum ve kuruluşlar tarafından takip edilmektedir.

Türkiye'de hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda uyulması gereken etik ilkeler, HADYEK (Hayvan Deneyleri Yerel Etik Kurulu) tarafından ayrıntılı olarak belirlenmiştir.

Hayvanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

- Bilimsel araştırmalarda kullanılması zorunlu olan deney hayvanlarına kötü muamele edilmesini engellemek
- Yapılacak deneyin önemsiz ve gereksiz olduğu kanaatine varıldığında, canlının acı hissedebileceği bir deneyin yapılmasına izin vermemek.
- Ağır acı, stres ya da buna denk eziyet veren deneylerde bir hayvanın bir defadan fazla kullanılmamasını sağlamak. Zorunlu olarak kullanılması gerekiyorsa bunu sağlam bilimsel gerekçelere dayandırmak.
- Bilimsel açıdan güvenilir verinin, hayvanlara mümkün olduğu kadar az acı çektirerek ve onları en az strese sokarak elde edilmesini sağlamak.
- Araştırmalar süresince kullanılan deney hayvanlarına türüne uygun ortam hazırlamak ve hayvanlara en iyi fizyolojik ve çevresel şartları temin etmek.
- Canlı hayvanlarda yapılacak deney amaçlı çalışmaların sorumlu veteriner hekim gözetiminde yapılmasını sağlamak.
- Araştırılan bilginin elde edilmesinde geçerliliği ispatlanmış alternatif yöntemler varsa hayvan deneylerini etik olarak uygun görmemek. Ayrıntılı olarak daha önceden yapılmış deneylerin tekrar edilmesine engel olmak.
- Deney için en uygun hayvan türünün ve yöntemin seçilmesini, bilimsel olarak anlamlı sonuç verebilecek en az sayıda hayvan kullanılmasını sağlamak.
- Deney hayvanlarına gereksiz acı ve ağrı verecek deneylerde uygun ağrı kesici ve anestezi kullanılmasını sağlamak.
- Şiddetli ve sürekli ağrı çeken veya normal hayatını sürdüremeyecek duruma gelen deney hayvanları ile sağlık açısından çevresi için risk oluşturabilecek deney hayvanlarının insancıl bir metotla yaşamlarına son verilmesini sağlamak.

İnsanlar Üzerinde Yapılan Araştırmalarda Uyulması Gereken Etik İlkeler

- Araştırmada ses ya da görüntü kaydı yapılacaksa önce araştırmaya katılan kişilerden izin alınmalıdır.
- Yeteri kadar veri toplamadan genel yargılarda bulunmaktan kaçınılmalıdır.
- Araştırmalarda elde edilen istatistiksel veriler değiştirilmemelidir.
- Katılımcılara araştırmanın özellikleri, yapılış şekli ve sonuçları ile ilgili her aşamada bilgi verilmelidir.
- Araştırma sürecinin katılımcılara fiziksel ya da ruhsal zarar verebileceği durumlarda bu zararı en aza indirmek için çaba sarf edilmelidir. Araştırmalar katılımcıların en az riske girecekleri biçimde düzenlenmelidir.
- Gönüllü katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan çekilebilmelidir.
- Deneye katılanların "özel hayatın gizliliği" hakkı korunmalıdır.

İnsanlar üzerinde yapılan araştırmalarda iş sağlığı ve güvenliği önemlidir. İş sağlığı ve güvenliği iş yerindeki koşulların ve yapılan işin, çalışanların fiziksel ve ruhsal durumlarında yarattığı olumsuz etkilerinin en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılması konularını kapsar. Bugün iş sağlığı ve güvenliği konusu kanun ile yasal temele dayandırılmıştır.

1.6. PSİKOLOJİNİN ALT DALLARI

KONUYA HAZIRLIK

1. Trafikte yaşanan sorunlar, psikolojinin verilerinden yararlanılarak çözülebilir mi? Yorumlayınız.
2. Sizce bir iş yerinde çalışanlara uygun iş ortamının hazırlanması, çalışanların performansını nasıl etkiler?

1.6.1. Psikolojinin Temel Bilim Alt Dalları

Psikolojinin ilgilendiği konuların geniş olması ve insan davranışlarının karmaşık olması gibi nedenlerle psikoloji bilimi çeşitli alt dallara ayrılmıştır.

Psikolojinin Temel Bilim Alt Dalları

- *Deneysel psikoloji*
- *Bilişsel psikoloji*
- *Gelişim psikolojisi*
- *Sosyal psikoloji*

Deneysel psikoloji, insan davranışlarını anlamak için deneysel yöntem ve tekniklerle araştırmaların yapıldığı alandır. Bu deneysel yöntemler, neden sonuç bağı kurmaya ve açıklamaya dayanır. Deneysel psikolojide; duyum, algı, bellek, öğrenme, güdü, duygu gibi konularda çalışmalar yapılır.

Bilişsel psikoloji; algılama, dikkat, bellek, dil, düşünme gibi zihinsel süreçleri inceleyen alandır.

Gelişim psikolojisi, döllenmeden ölüme kadar devam eden ruhsal, bilişsel, fiziksel ve sosyal gelişmeleri, değişmeleri ve dönemleri yaşa bağlı olarak inceleyen alandır.

Sosyal psikoloji, insanın toplum içindeki davranışlarını konu alır. Sosyoloji ile psikolojinin ortak alanıdır. Birey grup ilişkisi, grubun birey davranışları üzerindeki etkisi, sosyal uyum, moda, kamuoyu, propaganda, sosyal etki, ikna, uyma, liderlik gibi konular sosyal psikolojinin alanına girer.

1.6.2. Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları

Psikolojinin Uygulamalı Alt Dalları

- *Klinik psikoloji*
- *Sağlık psikolojisi*
- *Trafik psikolojisi*
- *Spor psikolojisi*
- *Endüstri-Örgüt psikolojisi*
- *Din psikolojisi*

Klinik psikoloji, ruhsal rahatsızlıklar ve davranış bozuklukları üzerinde çalışmaların yapıldığı alandır. Psikolojinin tıbba uygulanmasıdır. Klinik psikologlar gerekli görülen durumlarda psikiyatrlarla birlikte çalışırlar.

Sağlık psikolojisi, fiziksel sağlıkla ilgili birçok konuda sağlığı koruma-yı ve iyileşme sürecini kolaylaştırmayı amaçlar. Tedavi süreci boyunca hem hastanın hem de hasta yakınlarının yaşam kalitesini arttıran, hastalıkla baş etmelerini kolaylaştıran çalışmalar yapar. Genellikle onkoloji merkezleri, nöroloji, çocuk cerrahisi ve sağlığı gibi alanlar ile diyaliz ve tüp bebek merkezlerinde hizmet verir.

Trafik psikolojisi, sürücülerin trafikte kazalara neden olan davranışlarını tespit ederek bu davranışların altında yatan psikolojik süreçleri bilimsel açıdan inceler ve trafik kazalarını azaltmak için çalışmalar yapar.

Spor psikolojisi, sporun zihinsel boyutu ile ilgilenir. Sporcuların davranışlarını ve düşüncelerini tüm ayrıntılarıyla inceleyerek motivasyon, konsantrasyon, kendine güven, stres yönetimi gibi konularda sporcuya destek verir ve sporcuda var olan potansiyelin ortaya çıkmasını sağlar.

Endüstri-Örgüt psikolojisi; işletmelerde çalışan personelin seçimi, çalışma koşullarının düzenlenmesi, personelin eğitimi, iş verimi, üretimi arttırma yöntemleri konularını ele alır.

Din psikolojisi, dinî inançları ve uygulamaları psikolojik açıdan değerlendirmeye çalışır. İnsana özgü olan dinsel yaşamın davranışlara yansıyan taraflarını ele alır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 5

Aşağıda uzmanlık alanını belirten kişiler, psikolojinin hangi uygulama alanında çalışmaktadır?

Bu alanların adlarını bırakılan boşluklara yazınız.

1. Psikolojinin verilerini kullanarak sürücülerin trafikteki davranışlarını anlamaya çalışırım. Trafikte güvenliğin sağlanması konusunda çalışmalar yaparak bireyleri bilgilendiririm. Amacım trafik kazalarını ve bu kazalar sonucu ortaya çıkan yaralanmaları ve ölümleri azaltmaktır.

   .....

2. Budizm, Hinduizm, Hristiyanlık, Müslümanlık gibi çeşitli dinî inançlar hakkında yargıda bulunmadan bu dinî inançların insan psikolojisine etkilerini araştırırım. Dinî tutumun, dindarlık yaşantısının davranışa ve kişiliğe etkilerini incelerim.

   .....

3. Ruh sağlığını desteklemek ve uyum problemlerini gidermek amacı ile çeşitli çalışmalar yaparım. Gerektiğinde tedavi için eğitimini aldığım terapi yöntemlerini uygularım.

   .....

4. Motivasyon, stresle mücadele, hedef koyma, öfke kontrolü, özgüven, sakatlıkla mücadele gibi konularda bilimsel verilere dayanarak sporcuların ve çalıştırıcıların performansını artırmaya çalışırım.

   .....

5. Yetenek ve ilgi açısından işe uygun personelin seçimi, çalışma koşullarının düzenlenmesi, çalışanların motivasyonu gibi konularda işletmelerde görev yaparım. Amacım işletmelerdeki verimliliği arttırmaktır.

   .....

6. Hastaların tedavi öncesinde ve sonrasında karşılaştığı sorunlarla ilgilenirim. Sadece bireylerin değil tüm toplumun sağlığının iyileştirilmesi üzerine çalışmalar yaparım.

   .....

1.7. PSİKOLOJİNİN İŞ ALANLARI

Bir üniversitenin psikoloji bölümünde lisans eğitimi alan kişi psikolog unvanını alır. Psikologlar genellikle sağlık kuruluşlarında, insan kaynakları ve danışmanlık firmalarında, reklam ve halkla ilişkiler sektöründe, çeşitli kurumların eğitim, araştırma ve geliştirme birimlerinde, psikolojik danışma merkezlerinde, çocuk yuvalarında, özel eğitim kurumlarında ve sosyal hizmet merkezlerinde çalışırlar (Görsel 1.22).

Görsel 1.22: *Psikolog*

Tıp eğitiminin üzerine psikiyatri dalında uzmanlık eğitimi alanlar psikiyatr unvanını alır. Belli dallar üzerinde uzmanlaşan psikiyatrlar psikolojik rahatsızlıkların tanı ve tedavisini yaparlar.

Bir üniversitenin rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünü bitirenler psikolojik danışman unvanını alırlar. Psikolojik danışmanlar; kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki alanda kendini tanıyıp geliştirmek isteyen ve bu konularda uyum sorunları yaşayan bireylere danışmanlık yaparlar. Psikiyatrlar tıp eğitimi aldığı için ilaç tedavisi uygulayabilir. Psikolog ve psikolojik danışmanlar ise ilaç verme yetkisine sahip değildir.

1.8. PSİKOLOJİNİN DİĞER BİLİM DALLARIYLA İLİŞKİSİ

KONUYA HAZIRLIK

Psikoloji bilimi insan davranışlarını anlamaya çalışırken hangi bilim dallarının verilerinden yararlanabilir?

Psikolojinin doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkili olduğu bilimler aşağıda verilmiştir.

Görsel 1.23: Genetik

Psikolojinin İlişkili Olduğu Bilimler

- *Biyoloji*
- *Fizyoloji*
- *Zooloji*
- *Genetik*
- *Sosyoloji*
- *Antropoloji*
- *Felsefe*

Biyoloji, organizmanın yapısını inceler. Psikoloji, organizmanın biyolojik yapısının davranışlara etkisini belirlemek için biyolojinin verilerinden yararlanır.

Fizyoloji, canlı organizmalarda gerçekleşen kimyasal ve fiziksel süreçleri inceleyen biyoloji alt dalıdır. Fizyoloji; iç salgı bezleri, hormonlar, duyu organlarının çalışma biçimi konularını içerir. Hormonların ve iç salgı bezlerinin davranışları nasıl etkilediğini anlamak için psikoloji, fizyolojinin verilerinden yararlanır.

Zooloji, biyolojinin hayvanları inceleyen dalıdır. Psikoloji, insan davranışlarını anlamak için hayvan davranışlarını inceler ve hayvanlar üzerinde deneyler yapar. Bundan dolayı psikoloji zooloji ile ilişkilidir.

Genetik, canlılardaki çeşitliliği ve kalıtımı inceleyen bilimdir. İnsan davranışları ile genler arasında sıkı bir ilişki vardır. Bu nedenle psikoloji genetikle iş birliği yapar (Görsel 1.23).

Sosyoloji, toplumu inceleyen bilimdir. Psikoloji ise bireyi inceler. Birey toplumun bir parçasıdır. Toplum bireyi, birey toplumu etkiler. Bu etkileşimin sonuçlarını değerlendirmek için sosyoloji ve psikoloji bilgi paylaşımı içindedir.

Antropoloji, ilk insandan bugünün insanına kadar süregelen davranışsal, düşünsel ve bedensel değişimi inceleyen bilim dalıdır. Psikoloji, insan davranışlarını anlayabilmek için insanın kökenini inceleyen antropolojinin verilerinden faydalanmaktadır.

Felsefe; insanı, evreni, değerleri tanımaya, anlamaya ve açıklamaya yönelik zihinsel etkinlikleri içeren bir bilgi alanıdır. Eleştirel düşünmeye dayanır. Bütün bilim dalları felsefeden doğmuştur. Psikolojinin ortaya çıkmasını sağlayan koşullar da felsefe temellidir. Beden zihin ilişkisi felsefe ve psikolojinin ortak sorunudur. Felsefenin ve psikolojinin temel amacı insanı anlamaktır. Bundan dolayı psikoloji, bir bilim dalı olarak felsefe ile sıkı bir iş birliği içindedir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

Aşağıda numaralar ile verilen ifadeleri, harf ile verilen ifadelerle eşleştiriniz.

1	.....	Toplumların geçirmiş olduğu biyolojik ve kültürel değişimler insan psikolojisini etkilemektedir.
2	.....	İnsanın dünyadaki yerini ve önemini anlamak için insanın iç dünyasını da bilmek gerekir. Bunun için psikolojiye ihtiyaç duyar.
3	.....	Beynin, sinir sisteminin, iç salgı bezlerinin, duyu organlarının yapısını ve işleyişini bilmeden insan davranışlarını açıklamak olanaksızdır.
4	.....	Biyolojinin hayvanları çeşitli yönlerden inceleyen bir dalıdır. Psikoloji de hayvan davranışlarını incelediği için bu bilimle ilişki içindedir.
5	.....	Yaşayan canlıları incelemektedir. Psikoloji de insan ve hayvan davranışlarını konu edindiği için bu bilimle iş birliği yapar.
6	.....	Kalıtımın temelinde yatan yapıları, fiziksel ve biyokimyasal süreçleri inceler. Çevre ile birlikte insan davranışlarını etkiler.
7	.....	Psikoloji, insanı anlamak istiyorsa toplumu ve toplumun değer yargılarının insan davranışları üzerindeki etkilerini de iyi bilmelidir.

A	**Antropoloji**
B	**Biyoloji**
C	**Fizyoloji**
D	**Zooloji**
E	**Felsefe**
F	**Genetik**
G	**Sosyoloji**
H	**Ekonomi**
I	**Mantık**

Gözlem Formu

Ünite Adı : .....

Öğrencinin Adı ve Soyadı : .....

Sınıfı ve Öğrenci Numarası : .....

Yönerge : Bu form, öğrencilerinizin psikoloji dersine karşı tutumunu değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Öğrencilerinizin çalışmalarını en doğru şekilde yansıtan seçeneğe (✔) işareti koyunuz.

Sıra No	GÖZLEMLENECEK ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	DERECELER				
		5	4	3	2	1
		Her Zaman	Sıklıkla	Bazen	Nadiren	Hiçbir Zaman
1	Psikoloji ile ilgili bilgi kaynaklarına nasıl ulaşacağını bilir.					
2	Ulaştığı kaynaklardan etkin bir biçimde yararlanır.					
3	Derste değişik yardımcı kaynakları kullanır.					
4	Psikoloji ile ilgili görüşlerini rahatça ifade eder.					
5	Psikoloji ile ilgili yeni ve özgün sorular sorar.					
6	Belirttiği görüşler ve verdiği örnekler özgündür.					
7	İnceleme ve araştırma görevlerini özenerek yapar.					
8	Gözlemleri sonucunda mantıksal çıkarımlarda bulunur.					
9	Veriler üzerinde analiz ve sentez yapar.					
10	Bilinenlerden bilinmeyeni tahmin eder.					
11	Ulaşılan sonuçları doğru yorumlar.					
12	Araştırma sonuçlarından genellemelere ulaşır.					
13	Araştırma sonuçlarını sunar.					

Ölçme ve Değerlendirme

A. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. **Bireyin bir durum ya da olay karşısında ne hissettiğini, ne düşündüğünü anlatmaya dayalı öznel yönteme ..... denir.**
2. **Bağımsız değişkene bağlı olarak ortaya çıkan sonuç konumundaki değişken** ..... **değişkendir.**
3. **"Bütün, parçaların toplamından fazladır." ilkesi** ..... **yaklaşımının tezidir.**

B. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevabını boş bırakılan alana yazınız.

4. Yemekten önce çikolata yemek isteyen çocuğa annesi izin vermediğinde çocuk ağlarsa ve buna dayanamayan anne çocuğa çikolata verirse ağlama davranışı sürekli hâle gelir.

   Yukarıdaki örnekte çocuğun ağlama davranışının sürekli hâle gelmesi hangi yaklaşımın bakış açısına uygundur?

   .....

5. Davranış bozuklukları ve ruhsal rahatsızlıkların tanı ve tedavisinin yapıldığı alandır. Psikolojinin tıbba uygulanmasıdır. İlaç tedavisi uygulanmasını gerektiren durumlarda psikiyatrlarla birlikte çalışır.

   Yukarıdaki bilgi notu uygulamalı psikolojinin hangi alanı ile ilgilidir?

   .....

6. I. Yeteri kadar teknik uygulanmadan genelleme yapılmamalı.
   II. Kişisel bilgilerin gizliliği konusunda gerekli özen gösterilmeli.
   III. Katılımcılar, yapılacak deneyle ilgili bilgilendirilmeli.
   IV. Sadece insanlar üzerinde yapılan deneylerde etik ilkelere dikkat edilmeli.
   V. Hayvanlar üzerinde yapılacak deneylerin sorumlu veteriner hekim gözetiminde yapılması sağlanmalı.

   Öncüllerden hangisi ya da hangileri psikolojideki etik ilkelerdendir?

   .....

7. **Psikoloji biliminin amaçları nelerdir? Bu amaçlardan en az üç tanesini yazınız.**

   .....

   .....

8. **Psikoloji öğrenmek yaşamınızda ne gibi değişiklikler sağlar? En az dört madde yazınız.**

   .....

   .....

   .....

9. Kanser hastalarının yaşadığı psikolojik sorunları tespit etmek için hangi araştırma yöntemleri kullanılabilir? Nedenini en az bir cümleyle açıklayınız.

.....

.....

.....

10. Psikolog ile psikiyatr arasındaki farklar nelerdir? Bu farklardan en az üç tanesini yazınız.

.....

.....

.....

11. Aşağıdaki tabloda verilen ifadeler psikolojideki hangi yaklaşıma aittir? Tabloda boş bırakılan yerlere yaklaşımın adını yazınız.

İfade		Ait Olduğu Yaklaşım	
a)	İnsan, yaşamı boyunca kendi yolunu kendisi seçer.	a)	
b)	Psikoloji, zihnin yapısını içe bakış yöntemiyle incelemelidir	b)	
c)	Psikoloji, insana günlük yaşamda işine yarayacak bilgileri sunmalıdır.	c)	
ç)	Korkuların nedeni bilinçaltında gizlidir.	ç)	

12 ve 13. soruyu yanıtlamak için "Psikoloji Deneylerinde Değişkenler" metninden yararlanınız.

Psikoloji Deneylerinde Değişkenler

Yeni bir öğrenme tekniğinin ders başarısına etkisinin araştırıldığı bir deneyde bağımsız değişken yeni öğrenme tekniğidir. Bağımlı değişken ise ders başarısıdır. Bu deneyin amacı iki değişken arasında doğrudan ve net bir neden sonuç bağı kurmaktır. Böyle bir deneyde yeni öğrenme tekniği dışında; yaş, kültür, cinsiyet, çevresel faktörler, araştırmacının bakış açısı vb. değişkenler sonucu değiştirebilir. Bu yüzden araştırmacı bağımsız değişken dışında deneyin sonucunu etkileyebilecek tüm değişkenleri kontrol altına almaya çalışır.

12. Bu deneyde bağımsız değişken dışında deneyin sonucunu etkileyebilecek tüm değişkenler kontrol altına alınmazsa ne olur? En az üç madde yazınız.

.....

.....

.....

13. Psikolojide her konuda deney yapmak ve yapılan deneylerde sonucu etkileyebilecek tüm değişkenleri kontrol altına almak mümkün müdür? Neden?

.....

.....

.....

C. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

14. Grubun, bireyin davranışları ve tutumları üzerindeki etkisini belirlemeye çalışan bir araştırmacı, psikolojinin uzmanlık alanlarından hangisinden daha çok faydalanır?

A) Klinik psikoloji
B) Gelişim psikolojisi
C) Sosyal psikoloji
D) Din psikolojisi
E) Trafik psikolojisi

15. "İnsanların birçok özelliği kalıtım yolu ile anne ve babadan geçmektedir. Bu özellikler ise davranışların oluşumunda etkilidir."

Yukarıdaki açıklamaya göre psikoloji hangi bilim dalı ile iş birliği yapmalıdır?

A) Zooloji
B) Genetik
C) Biyoloji
D) Sosyoloji
E) Fizyoloji

16.
I. Okuma yazma bilmeyenlere de uygulanabilir.
II. Bireyin verdiği bilgilerin doğruluğunu tam olarak kestirmek mümkün değildir.
III. Özneldir ve elde edilen bilgiler yanlış yorumlanabilir.
IV. Zaman, para ve emek bakımından ekonomik değildir.
V. Geçerliliği ve güvenilirliği düşüktür.

Yukarıdaki öncüllerden hangisi ya da hangileri görüşme tekniğinin avantajlarındandır?

A) Yalnız I
B) I ve II
C) II, III ve IV
D) I, II, IV ve V
E) IV ve V

17. Aşağıdaki sorulardan hangisi bir psikoloğun ilgi alanına girmez?

A) Stresle başa çıkmanın yolları nelerdir?
B) İnsan davranışlarını önceden kestirebilmek mümkün müdür?
C) Birey, toplum içindeki rollerini nasıl belirler?
D) Şirket çalışanlarının motivasyonu nasıl artırılabilir?
E) İnsan davranışlarını etkileyen genetik faktörler nelerdir?

18. Psikolojinin, gözlenebilen insan ve hayvan davranışlarını incelemesi gerektiğini savunan ve zihinsel süreçleri dikkate almayan yaklaşım aşağıdakilerden hangisidir?

A) Bilişsel yaklaşım
B) Gestalt yaklaşımı
C) Yapısalcı yaklaşım
D) Davranışçı yaklaşım
E) İşlevselci yaklaşım

19. Psikoloji yürüme, konuşma, gülme gibi davranışların yanı sıra düşünme, üzülme, hayal kurma gibi davranışları da inceler.

Bu açıklamayı tam olarak yansıtan ifade aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hem doğrudan hem de dolaylı olarak gözlenebilen davranışları inceler.
B) İnsanı toplumdan soyutlayarak ele alan bir bilim dalı değildir.
C) Diğer bilim dalları gibi deneye ve gözleme dayanır.
D) Hayvanları da inceler fakat esas konusu insandır.
E) Zihinde geçen bilinç olaylarını inceler.

20. "Psikoloji insan bilincinin ögelerini analiz etmelidir." diyen Wilhelm Wundt, aşağıda verilen psikoloji yaklaşımlarından hangisinin kurucusu olarak kabul edilir?

A) Hümanistik
B) Psikanalitik
C) İşlevselci
D) Yapısalcı
E) Gestalt

21. Psikolojinin bağımsız bir bilim hâline gelmeden önce içinde yer aldığı alan aşağıdakilerden hangisidir?

A) Ekonomi
B) Antropoloji
C) Biyoloji
D) Sosyoloji
E) Felsefe

22. Psikoloji birey olarak insanı incelerken, onun etkilendiği olayları göz ardı edemez. Psikoloji, insanı bir toplumsal gerçeklik içinde ele almalıdır. Bu nedenle de ……. biliminin verilerinden yararlanmalıdır.

Yukarıdaki boşluğa aşağıdekilerden hangisi getirilmelidir?

A) Fizik
B) Sosyoloji
C) Arkeoloji
D) Antropoloji
E) Ekonomi

23. ve 24. soruları aşağıdaki verilere göre cevaplayınız.

Bir sosyal bilimci, ilişkisel yöntemlere (korelasyon) ilişkin bazı olgulara ait aşağıdaki bulgulara ulaşmıştır.

I. Spor ile sağlık: 0,80
II. Aşırı stres ile başarı: -0,90
III. Göz rengi ile zekâ: 0,00
IV. Korku ile girişkenlik: -0,20
V. Öz güven ile cesaret: 70

23. Bu bulgulara göre <u>en yüksek</u> korelasyon ilişkisi hangi seçenekte doğru olarak verilmiştir?

A) Korku ile girişkenlik
B) Göz rengi ile zekâ
C) Aşırı stres ile başarı
D) Öz güven ile cesaret
E) Spor ile sağlık

24. Bu bulgulara göre <u>en düşük</u> korelasyon ilişkisi hangi seçenekte doğru olarak verilmiştir?

A) Korku ile girişkenlik
B) Göz rengi ile zekâ
C) Aşırı stres ile başarı
D) Öz güven ile cesaret
E) Spor ile sağlık

NOT: Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları veya faaliyeti geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

2. ÜNİTE

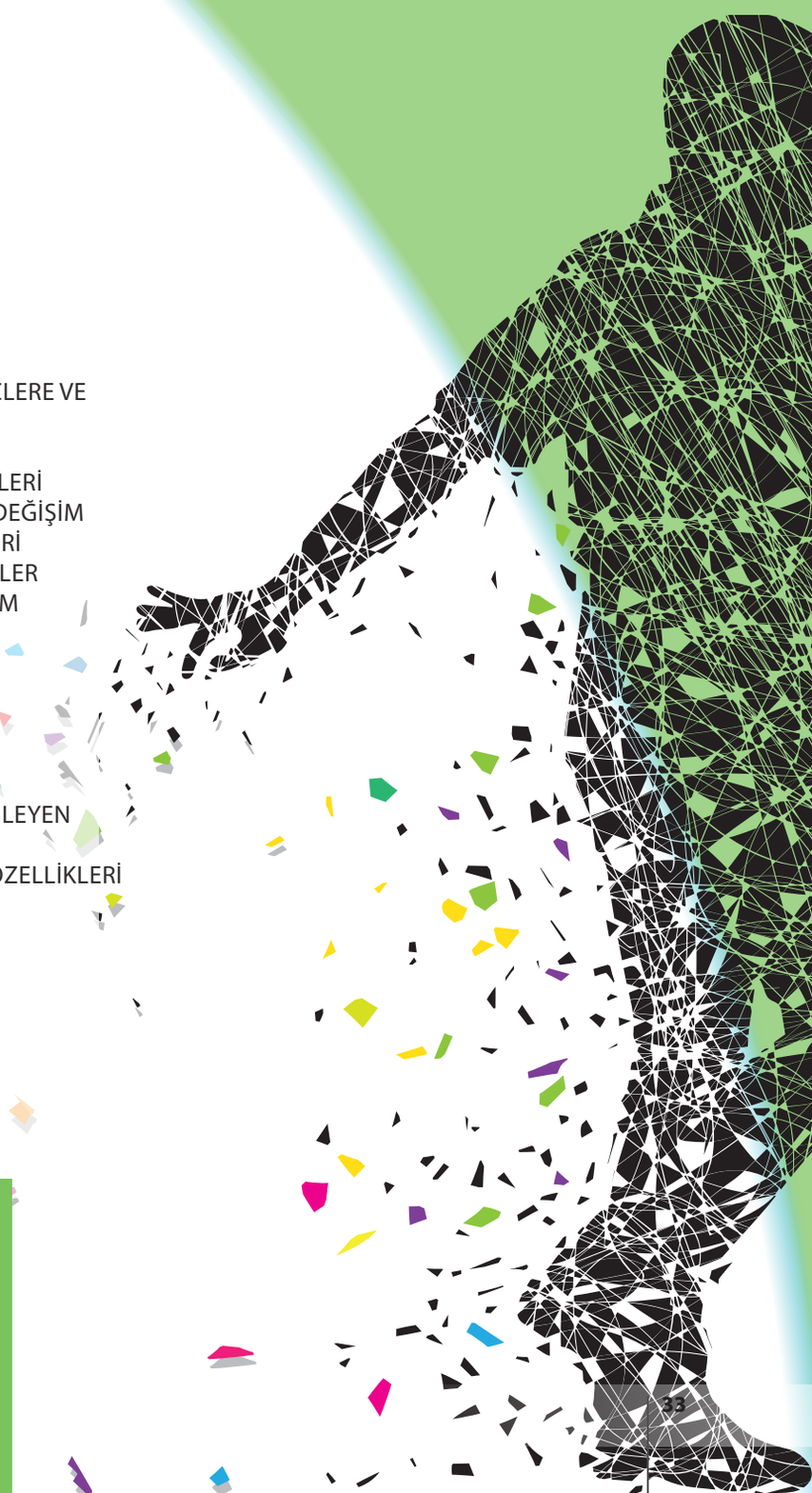
PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

Kavramlar

- Uyarıcı
- Davranış
- Genetik
- Epigenetik
- Duyusal eşik
- Aşırı uyarılma
- Yetersiz uyarılma
- Duyarlılaşma
- Bilinç

Ünite Bölümleri

2.1. DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ
2.2. PSİKOLOJİK SÜREÇLERLE BİYOLOJİK YAPI ARASINDAKİ İLİŞKİ
2.3. KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERE VE DAVRANIŞLARA ETKİSİ
2.4. YAŞAM BOYU GELİŞİM
2.5. GELİŞİM DÖNEMLERİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ
2.6. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN HIZLI DEĞİŞİM
2.7. ERGENLİK DÖNEMİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ
2.8. ERGENLİK DÖNEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
2.9. DUYUMUN ÖZELLİKLERİ VE TEMEL DUYUM BİLGİLERİ
2.10. UYARILMANIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ
2.11. ALIŞMA VE DUYARLILAŞMA
2.12. ALGILAMA
2.13. ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER
2.14. DUYUM VE ALGI ARASINDAKİ FARKLAR
2.15. GÜDÜLENMEYİ ORTAYA ÇIKARAN VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER
2.16. GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞIN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ
2.17. İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ
2.18. DUYGU VE DUYGU TÜRLERİ
2.19. DUYGULARIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ
2.20. BİLİNÇ
2.21. DİKKAT
2.22. BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ
2.23. SOSYOLOJİ VE SOSYAL PSİKOLOJİ
2.24. SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ TÜRLERİ
2.25. DAVRANIŞ VE SOSYAL ETKENLER



2. ÜNİTE PSİKOLOJİNİN TEMEL SÜREÇLERİ

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Bu ünitede davranışın oluşum sürecini, psikolojik süreçlerle biyolojik yapı arasındaki ilişkiyi, kalıtımın ve çevrenin davranışlara etkisini öğreneceksiniz.
- Yaşam boyu devam eden gelişimi ve gelişim dönemlerinin temel özelliklerini kavrayacaksınız.
- Duyumun özelliklerini ve temel duyum bilgilerini öğrenerek algılamanın uyarıcıları anlamlandırma süreci olduğunu kavrayacaksınız.
- Güdülenmiş davranışın güdülenmemiş davranıştan farkını ayırt edip potansiyelinizi gerçekçi olarak değerlendirmenin önemini kavrayacaksınız.
- Duyguların davranışlara etkisini ve dikkat türlerini öğreneceksiniz. Bilinç ve bilinçaltı kavramlarını ayırt edeceksiniz.
- Sosyal psikoloji ile sosyoloji arasındaki farkı ayırt edeceksiniz. Sosyal biliş ve sosyal etki türlerini öğreneceksiniz. Davranışları etkileyen sosyal faktörleri analiz edeceksiniz.

2.1. DAVRANIŞIN OLUŞUM SÜRECİ

KONUYA HAZIRLIK

Üniversite sınavına girecek öğrencilerin verdiği duygusal tepkilerin türü ve düzeyi birbirinden farklıdır. Sizce öğrencilerin aynı duruma farklı tepkiler göstermesinin nedeni nedir?

Canlılık özelliği gösteren tüm varlıklara **organizma** denir. İnsan, hayvan ve bitki birer organizmadır. Psikolojinin temel amacı insanı incelemektir. İç ve dış çevreden gelerek duyu organlarını harekete geçiren her türlü etkiye **uyarıcı** denir. Susama, acıkma, üşüme gibi uyarıcılar içten gelen; ışık, ses, koku gibi uyarıcılar ise dıştan gelen uyarıcılardır. İçten veya dıştan gelen uyarıcılar, yeteri kadar güçlü olursa duyu organlarını etkiler ve davranışın ortaya çıkmasını sağlar.

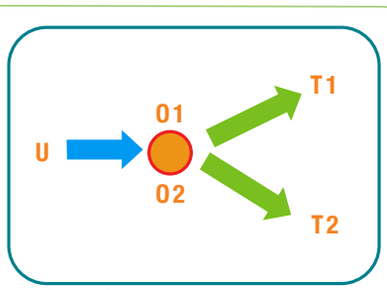
Davranış, organizmanın içsel ve dışsal uyaranlara karşı gösterdiği her türlü tepkidir. Bu tepkiler; yürümek, koşmak gibi doğrudan gözlenebilen vücut hareketleri ya da doğrudan gözlenemeyen duygu ve düşünceler olabilir. Doğrudan veya dolaylı olarak gözlenemeyen sadece bazı aletler yardımıyla ölçülebilen adrenalin seviyesinin artması gibi tepkiler de davranış kavramının içine girer. Zihinsel süreçler ise dikkat, algılama, problem çözme, hatırlama, rüya görme, hayal kurma gibi doğrudan gözlenemeyen ancak organizmanın davranışını etkileyip yönlendiren, beyin temelli işlemlerdir. Duyum, algı, öğrenme, bellek, hatırlama, kişilik gibi psikolojik süreçlerin tümü uyarıcı ve davranış arasında yer alır. Örneğin bir kalem (uyarıcı) ile kalemi elinize almanız (davranış) arasında birçok psikolojik süreç gerçekleşir.

Davranışların ortaya çıkma nedenlerini açıklamak her zaman kolay değildir çünkü insan karmaşık bir organizmadır. Genç ya da yaşlı, aç veya tok, kalabalık içinde veya yalnız olmak gibi durumlar insan davranışlarını etkiler. Bu yüzden davranışların nedenlerini açıklarken insanın biyolojik özelliklerini, sosyal ve fiziksel çevresini, deneyimlerini, fizyolojik durumunu dikkate almak gerekir. Bu faktörler aşağıda örneklerle açıklanmıştır.

(U: Uyarıcı, O: Organizma, T: Tepki)

Görsel 2.1: *Çiçek koklama*

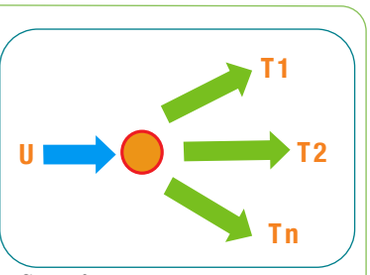
1. Aynı uyarıcı, farklı organizmalarda farklı tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olur (bk. Şema 2). Örneğin güzel bir çiçek kokusu A organizmasında hoşlanma; kokulara karşı alerjisi olan B organizmasında öksürme tepkisi oluşturabilir (Görsel 2.1).



Şema 2

Görsel 2.2: Yemek

2. Aynı organizma aynı uyarıcıya farklı durumlarda farklı tepkiler gösterebilir (bk. Şema 3). Örneğin insanın aç olduğu zaman aldığı yemek kokusu hoşuna giderken tok olduğu zaman midesini bulandırabilir (Görsel 2.2).

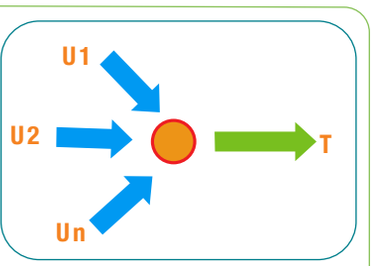


Şema 3

Görsel 2.3: Manzara

Görsel 2.4: Müzik

Görsel 2.5: Tablo

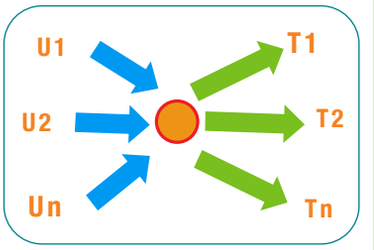


Şema 4

3. Farklı uyarıcılar aynı organizmada aynı tepkiyi oluşturabilir (bk. Şema 4). Örneğin güzel bir manzara (Görsel 2.3), güzel bir müzik (Görsel 2.4), güzel bir tablo insanda heyecan uyandırabilir (Görsel 2.5).

Görsel 2.6: Farklı tepkiler

4. Farklı uyarıcılar aynı organizmada farklı tepkilere neden olabilir (bk. Şema 5). Örneğin bir öğrenci, arkadaşının ilgisizliği nedeniyle mutsuz olurken okul futbol takımının final maçını kazanmasıyla mutlu olur (Görsel 2.6).



Şema 5

2.2. PSİKOLOJİK SÜREÇLERLE BİYOLOJİK YAPI ARASINDAKİ İLİŞKİ

KONUYA HAZIRLIK

Biyolojik yapının davranışlara etkilerini gösteren örnekler veriniz.

2.2.1. Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Beyin Yapısıyla İlişkisi

Modern psikolojiye göre psikolojik süreçlerle biyolojik yapı ilişki içindedir. İnsan bedeninde psikolojik süreçlerle yakından ilişkisi olan sistemler **endokrin sistemi ve sinir sistemidir.** Bu iki sistem birlikte çalışarak organizmanın kontrol ve düzenini sağlar.

Hormonların salgılanmasından endokrin sistemi sorumludur. Bazı psikolojik rahatsızlıkların nedeni hormonlardaki düzensizliklerdir. Hormonlar ergenlik, yaşlılık gibi geçiş dönemlerindeki davranış değişikliklerini de etkiler.

Sinir sistemi vücudun elektrokimyasal iletim ağıdır (Görsel 2.7). Her türlü davranış, beynin değişik bölgelerinde yer alan sinir hücrelerinin etkinliği ile gerçekleşir. Değişik duyu organlarından gelen binlerce bilgi sinir sistemi sayesinde taşınır, işlenir ve bu bilgilere uygun yanıtlar oluşturulur.

Görsel 2.7: Elektrokimyasal iletim ağı

MERAK KÖŞESİ

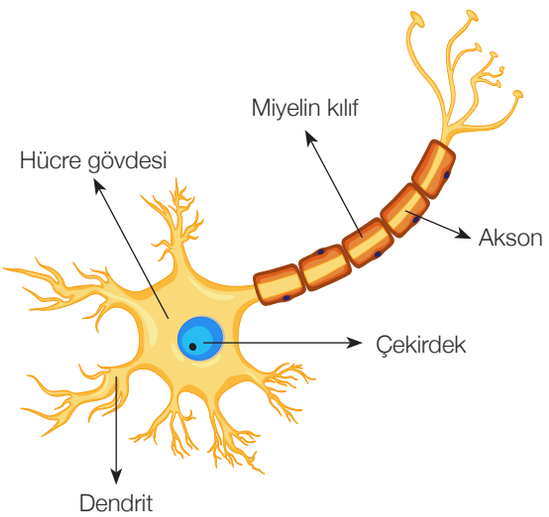
Elinize batan bir iğneyi hissedip buna tepki vermeniz sırasındaki bilgi akışı elektrik sinyalleri sayesinde gerçekleşir. İnsan vücudunda en fazla elektrik üreten organlar beyin ve kalptir. Bu bilginin insanlığa nasıl bir fayda sağlayacağını hiç düşündünüz mü?

Peki, "30 Yaşından Küçük 30 Bilim Insanı" listesinde yer alan, dünyaca ünlü Massachusetts Teknoloji Enstitüsünden profesörlük teklifi alan Türk bilim insanı Canan Dağdeviren'in (Görsel 2.8) başarı öyküsünü ve mucidi olduğu "giyilebilir kalp pilinin" nasıl çalıştığını hiç merak ettiniz mi ?

(mat.sabanciuniv.edu/tr/announcements-detail/59789 adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.10)

Görsel 2.8: *Canan Dağdeviren*

Sinir sistemi, merkezî ve çevresel sinir sistemi olarak ikiye ayrılır. Beyin ve omurilikte bulunan nöronlardan oluşan sisteme **merkezî sinir sistemi** denir. Nöronlar insan vücudundaki bilgi aktarımını kimyasal ve elektriksel yollarla sağlayan sinir hücreleridir. Vücudunuzdaki kaslara, organlara ve salgı bezlerine bilgiler göndererek onların çalışmasını kontrol eden nöronların çoğu beynin dış kabuğunda yani gri bölgede bulunur. Nöron iki özel uzantısı olan bir hücredir. Bu uzantılardan bir tanesi uyarıları almaya yarayan dendrittir. Daha uzun olan diğer uzantı ise uyarıları iletmeye yarayan aksondur. Sinir gövdesinin uzantısı olan aksonlar, "miyelin" denen özel bir kılıfla çevrilidir. Bu kılıf, elektrik sinyallerinin çok hızlı iletilmesini sağlar. Bu kılıfın hasar gördüğü durumlarda bazı kasların kontrolü bozulur. Nöron gövdesindeki dendritler, başka nöronlardan gelen aksonlarla bağlantı hâlindedir. Nöronlar arasındaki "sinaps" denen bu bağlantılar sayesinde beyinde oluşan bir sinyal, çok kısa bir sürede vücudun istenen yerine ulaştırılır (Görsel 2.9).



Görsel 2.9: *Sinir hücresi*

Omurilik, omurga kanalı içinde uzanan ve sinirleri vücuda dağıtan merkezî sinir sistemi organıdır. Beynin bölümlerinden biri olan omurilik aynı zamanda reflekslerden sorumlu olan bölgedir. Omurilik soğanı; solunum, yutma, sindirim ve kalbin çarpması gibi eylemler üzerinde etkilidir.

Beynin alt arka tarafında beyincik denilen küçük bir bölge yer alır. Beyincik bedenin dengesini, hareketleri arasındaki iş birliğini ve uyumu sağlar.

Çevresel sinir sistemi, beyin ve omurilik haricinde vücudu ağaç kökü gibi saran sinirlerden oluşur (Görsel 2.10). Merkezî sinir sisteminden vücudun organlarına bilgi getirip götürme görevini üstlenir. Çevresel sinir sistemindeki bu sinirler hasar veya kopma durumunda kendilerini yenileyebilme özelliğine sahiptir. Omurilikte zarar gören sinirler ise kolaylıkla yenilenemez. Bu yüzden omuriliği zarar gören insanlar felç kalabilirler.

Bugün kök hücre araştırmalarının en önemli hedefleri beyin hasarlarını yeniden onarmak, hücre ölümüne bağlı felçleri ve omurilik zedelenmelerini tedavi etmektir.

Görsel 2.10: *Çevresel sinir sistemi*

MERAK KÖŞESİ

Herhangi bir nedenle sağ bacağını kaybeden birinin, hâlâ sağ bacağının ağrıdığını ya da kaşındığını iddia etmesi mümkün mü? Kaybedilen bir uzuvdan geldiği iddia edilen hislerin nasıl ve neden ortaya çıktığını ve hayalet uzvun (Görsel 2.11) ne demek olduğunu hiç merak ettiniz mi?

(http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr/makale/tekno-yasam-hayalet-uzuv-aci-sina-artirilmis-gerceklik-tedavisi adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.20)

Görsel 2.11: *Hayalet uzuv*

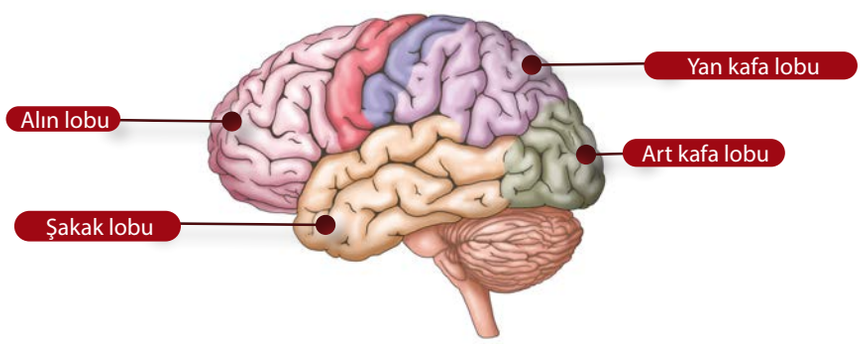
Kafatasının üst kısmında yer alan ve iki yarım küre şeklindeki sinir kütlesinden oluşan **beyin,** tüm vücudu yöneten bir organdır. Beynin dış yüzeyi, beyin kabuğu (korteks) adı verilen ince bir hücre tabakasıyla kaplıdır. Korteks her biri farklı işleve sahip olan dört loba ayrılır (Görsel 2.12).

Alın lobu (frontal lob), dört lobun en büyüğüdür ve beynin ön kısmında bulunur. Alın lobunun en önemli işlevlerinden biri istemli motor hareketlerini gerçekleştirmektir. Sağ motor korteksi vücudun sol tarafındaki, sol motor korteksi ise vücudun sağ tarafındaki kasları kontrol eder. Bu sayede vücudun istenilen kısmı hareket ettirilebilir. Motor beceri dışında alın lobunun karar vermek ve plan yapmak, mantık yürütmek, çevresel olaylara dikkat etmek, duygusal davranışları gerçekleştirmek ve yorumlamak, sosyal ve ahlaki davranış kurallarını öğrenmek, dürtü kontrolünü sağlamak gibi birçok bilişsel görevi vardır. Alın lobu hasar gören hastalarda davranış bozuklukları, dikkati toplayamama, dil ve sembolleri kullanma becerilerinde azalma gibi belirtiler gözlenir.

Yan kafa lobu (parietal lob), alın lobunun hemen arkasındadır. Basınç, dokunma, sıcaklık, ağrı gibi dokunsal duyu bilgilerinden yan kafa lobu sorumludur. Örneğin yan kafa lobunun arka tarafı hasar gören hastalar, nesneleri dokunarak ayırt edemezler. Bilgiyi işleme, algılama, hatırlama ve tanıma yan kafa lobunun bilişsel işlevlerindendir.

Şakak lobu (temporal lob), yan kafa lobunun hemen altındadır. Şakak lobu; duyma, tutarlı konuşma ve konuşulanları anlama ve hatırlama görevlerini üstlenmiştir. Şakak lobu hasar gören hastalarda uygun sözcükleri bulamama, okumada zorluk, hafıza bozuklukları gibi durumlar gözlenir.

Art kafa lobu (oksipital lob), beynin en arkasındadır. Nesneleri görmek ve görülen nesneleri anlamlı hâle dönüştürmek art kafa lobunun görevidir. Art kafa lobu hasar gören hastalarda görme kayıpları oluşur.



Görsel 2.12: *Beynin yapısı*

SINIF DIŞI ETKİNLİK 1

Bir demir yolu işçisi olan Phineas Gage'in (Finiis Geyç), iş yerinde geçirdiği bir kaza sonucu beyninde hasar meydana geldi. Gage kazadan önce etrafındakilere saygılı, sorumluluk sahibi biri iken kazadan sonra sorumsuz, toplumsal değerleri hiçe sayan davranışlar sergileyen biri hâline gelmişti. Gage konuşma, dikkat, zekâ, algı konusunda sıkıntı yaşamıyor ancak sosyal çevreye uyum sağlayamıyordu.

1. Yukarıdaki örnek olaydan yola çıkarak beyin yapısı ile davranışlar arasındaki ilişkiyi bir haftalık süre içerisinde bireysel olarak araştırınız.
2. Yaptığınız araştırmalara göre Gage'in beyninde hangi bölgenin hasar görmüş olabileceğini sınıfta arkadaşlarınızla birlikte bulunuz.

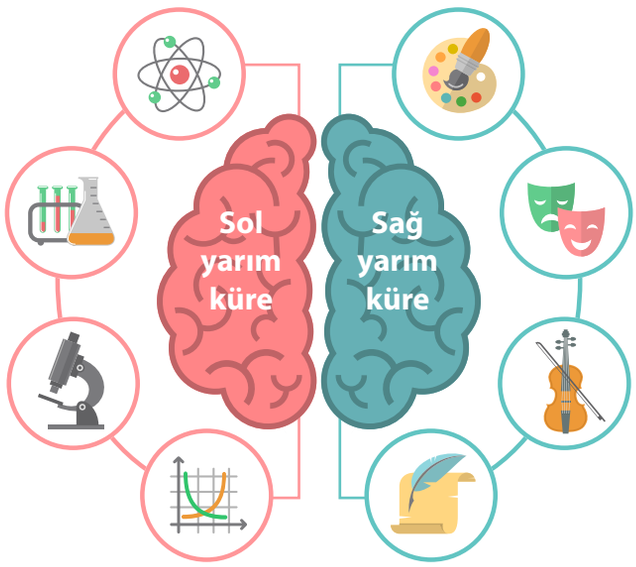
Rod Plotnik, Psikolojiye Giriş s. 75 kitabından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.

OKUMA METNİ

BÖLÜNMÜŞ BEYİN AMELİYATI

Beyin, sağ ve sol olmak üzere iki yarım küreden oluşur. Beynin sol yarım küresi bedenin sağ yanına; sağ yarım küresi ise bedenin sol yanına mesajlar gönderir. Beynin sol ve sağ tarafından gelen sinirlerin bir kısmı, omurilik soğanı adı verilen, omuriliğin beyin içine giren kısmında çaprazlaşır.

Sol yarım küre mantıksal ve rasyoneldir. Problemleri parçalara ayırarak çözer. İşitsel, matematiksel ve somuttur. İsimleri hatırlamada, ayrıntılara odaklanmada ve sözel dili kullanmada iyidir. Sağ yarım küre ise, duygusal ve sezgiseldir. Problemleri bütüne bakarak çözer. Görsel, sanatsal ve soyuttur. Yüzleri hatırlama, benzer özellikleri bulma ve beden dilini kullanmada iyidir (Görsel 2.13).



Görsel 2.13: *Beynin sağ ve sol yarım küreleri farklı işlevlere sahiptir.*

Her yarım küre farklı işlevlere sahip olmakla beraber bu işlevleri yerine getirirken iş birliği içinde çalışır. Corpus callosum (korpus kallozum) denen köprüsel bir yapı iki yarım küreyi birbirine bağlar. Bu yapı iki yarım küre arasındaki sinirsel iletişimi sağlar.

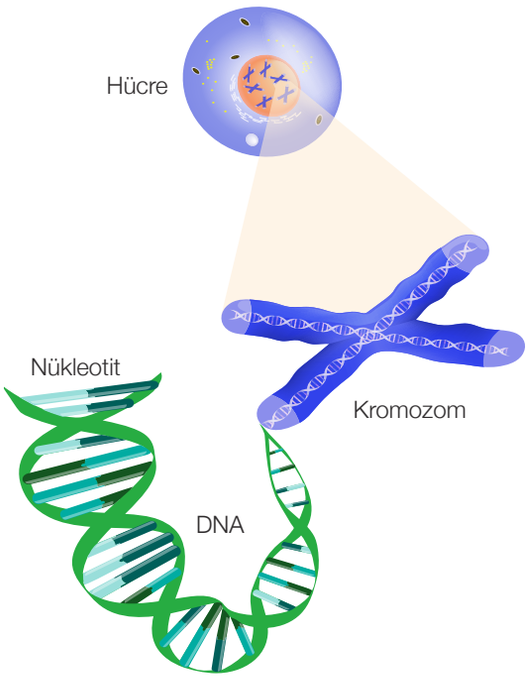
1960'lı yıllarda yapılan beyin ameliyatlarında üst seviyedeki epilepsi hastalarının sağ ve sol yarım kürelerini birbirine bağlayan sinirsel iletişim ağı kesildi. Böylece yarım kürelerin büyük oranda birbirinden bağımsız çalışması sağlanarak epilepsi nöbetlerinin bir yarım küreden diğerine geçmesi engellendi. Yapılan bu çalışmalarla corpus callosum zarar görse bile insan beyninin çalışmaya devam ettiği bilgisine ulaşıldı. Normalde bir bütün olarak çalışma eğiliminde olan beynin, iki bağımsız yarım küreye ayrılmasıyla işlevsel olarak iki ayrı beyin gibi çalıştığı tespit edildi.

Araştırmacılar operasyon geçiren hastalardan, beynin sadece belli bir yarım küresi tarafından kontrol edilen işleri yapmalarını istediler. Beynin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirleriyle iletişimi koptuğu için bilgi alışverişinin gerçekleşemediğini gördüler. Yaptıkları bu deneyle beynin sağ ve sol yarım kürelerinin birbirinden bağımsız ve farklı görevlerinin olduğunu kanıtladılar. Örneğin gözleri bağlanmış olan deneğin tek eline bir kalem verip denekten bu nesnenin ne olduğunu adlandırmasını istediler. Denek sağ eline verilen nesneyi kolayca adlandırdı çünkü sağ el konuşma merkezinin yer aldığı sol yarım küre tarafından yönetilmekteydi. Aynı işlemi sol eliyle tekrarlamasını istediklerinde ise hastanın sol eline aldığı nesneyi sözel olarak ifade edemediğini gördüler. Sağ yarım küre tarafından yönetilen sol elin aradaki bağlantı kesildiği için bilgiyi sol yarım kürede bulunan konuşma merkezine iletemediğini tespit ettiler.

(Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı, s. 80-84; Rod Plotnik, Psikolojiye Giriş, s. 86 kitaplarından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

2.2.2. Psikolojik Süreçlerin ve Davranışların Genlerle İlişkisi

DNA'nın her basamağı nükleotit denilen organik yapılardan oluşur. Bu nükleotitlerin farklı sayı ve sırada dizilimi farklı fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal özelliklerin oluşumuna etki eder. Uygun nükleotitler bir araya gelerek kendi etrafında dönüp bükülmüş bir merdiveni andıran ikili sarmal yapıyı oluşturur. Bu sarmal yapılar birleşerek kromozomları meydana getirir. Kromozomlar ise bireyin benzersiz genetik şifresini belirler (Görsel 2.14).



Görsel 2.14: *DNA'nın yapısı*

Genetik bilimi canlılardaki çeşitlilik ve kalıtımı inceleyen bilimdir. Epigenetik ise genlerin ne zaman, nerede ve ne kadar çalışacağını araştırır. Doku ve hücrelerde bazı genler çalışırken bazıları suskun kalır. Yaşamın ilk yıllarında çalışmayan birçok gen sonraki dönemlerde örneğin ergenlikte çalışmaya başlar. Bu genlerin çalışmaya başlamasıyla vücutta bazı değişimler olur. Epigenetik kalıtım denilen araştırmaların sonuçlarına göre DNA aracılığıyla anne babadan gelen kalıtımsal yapı değiştirilemez. Bu yapının çalışma şekli çevresel koşullara bağlı olarak değişebilir. Örneğin genetik yatkınlığın önemli olduğu bazı hastalıklarda yaşam tarzı, beslenme şekli, ruhsal durum gibi etkenler bireyin hastalığa yakalanma riskini büyük ölçüde azaltır ya da artırabilir.

Genetik bilimindeki bu gelişmeler davranış genetiği adı altında yeni bir çalışma alanını ortaya çıkarmıştır. Davranış genetiğinin amacı davranış, zekâ, kişilik gibi psikolojik süreçler ile genler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Epigenetik araştırmaların sonuçları, davranış ve psikolojik süreçleri açıklamak için sadece genlerin değil, genlerin çalışma şeklini etkileyen çevresel faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymuştur.

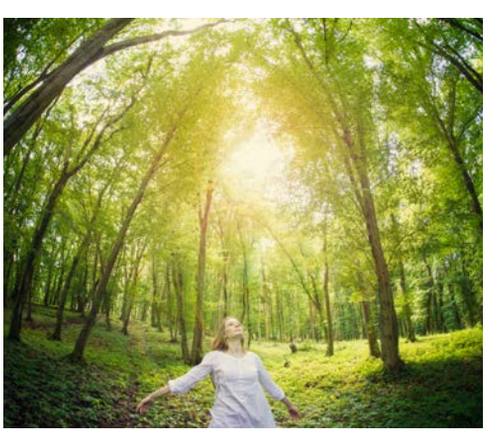
2.3. KALITIM VE ÇEVRENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERE VE DAVRANIŞLARA ETKİSİ

KONUYA HAZIRLIK

Sizce davranışlar üzerinde kalıtım mı yoksa çevre mi daha etkilidir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Kalıtımın ve çevresel faktörlerin davranışlar üzerindeki etkisi psikolojide merak edilen ve araştırılan bir konudur.

Edinilmiş donanım olarak adlandırılan çevre, organizmanın ilişki kurduğu varlıklar ve ortamın tümüdür. Organizma bu çevre içinde doğar, büyür; çevreden aldığı etkilere tepki göstererek varlığını sürdürür. Doğum öncesi çevre, insanın anne karnında geçirdiği yaklaşık dokuz ay on günlük süreyi kapsar. Yaşanılan bölge, şehir, iklim koşulları, ev, okul ve gidilen diğer mekânların dekorasyonu, bu ortamlardaki renk, ışık, basınç gibi özellikler fiziksel çevreyi oluşturur (Görsel 2.15). İnsanlar arası etkileşimden doğan, toplumsal olay ve olgulardan oluşan çevre ise sosyal çevredir. Örf, âdet, gelenek ve görenekler bireyin kültürel çevresini oluşturur.



Görsel 2.15: *Fiziksel çevre*

Doğuştan donanım olarak adlandırılan kalıtım, anne babadan gelen genetik özelliklerin çocuğa aktarılmasıdır. Kalıtım denilince göz rengi, kan grubu, saçın kıvırcık veya düz olması gibi fiziksel özellikler ile yetenek, mizaç (huy) gibi psikolojik özellikler akla gelir.

Kalıtım ve çevre karşılıklı etkileşim içindedir. Örneğin organizmanın sağlıklı gelişimi için doğum öncesi çevre çok önemlidir (Görsel 2.16). Bu dönemde annenin geçirdiği hastalıklar, içinde bulunduğu çevre, aşırı stres, hava kirliliği gibi olumsuz koşullar, aldığı ilaçlar ve zararlı maddeler bebeğin gelişimini dolayısıyla davranışlarını etkiler. Genetik faktörler de çevreyi şekillendirebilir. Örneğin doğuştan dürtüsel ve hareketli bir yapıya sahip olan çocuğun tehlikeli ve sınır tanımayan davranışları anne babanın daha olumsuz tutum sergilemesine neden olabilir.

Görsel 2.16: *Doğum öncesi çevre*

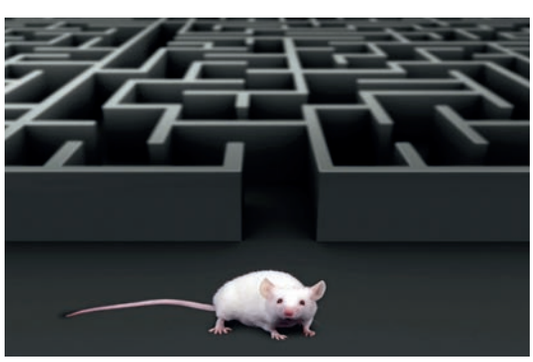
Kalıtım ve çevrenin davranışlara etkilerini araştıran psikoloji, ikiz kardeşler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarından yararlanarak bu konuda somut bilgilere ulaşmaya çalışır.

Özellikle tek yumurta ikizleri aynı genlere sahip oldukları için kalıtım bakımından eşleştirilmiş olur. Böylece aynı çevrede yetişen ikizler incelenerek kalıtımın; farklı çevrede yetişen ikizler incelenerek çevrenin davranışlar üzerindeki etkisi anlaşılmaya çalışılır (Görsel 2.17). Örneğin Horatio H. Newman (Horaşyo Nüvmın) ile arkadaşları, Chicago (Şikago) Üniversitesinde tek yumurta ikizleri üzerinde araştırmalar ve incelemeler yapmışlardır. İkizler bebeklik çağında birbirlerinden ayrılmadan önce etraflı tıbbi muayenelerden geçirilmiş, çeşitli psikolojik ve eğitsel testlere tabi tutulmuş ve ikizlerin davranışları dikkatle incelenmiştir. Farklı ailelere evlatlık olarak verilen özdeş ikizler yıllar sonra tekrar incelendikleri zaman ikizlerin davranışlarındaki farklılıkların fiziksel özelliklerindeki farklılıklara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Görsel 2.17: *Tek yumurta ikizleri*

Çevresel koşulları eşitleyip kalıtımın etkisini araştırmak için yapılan deneyler pek başarılı olmamıştır çünkü çevresel faktörleri eşitlemek oldukça güçtür. Aynı çevresel koşullar farklı insanları farklı şekilde etkileyebilir. Örneğin ekonomik sıkıntı çeken ve başarılı olan biri "Param yoktu, bu yüzden okumak ve başarılı olmak zorundaydım." der. Aynı ekonomik sıkıntıyı çekip başarısız olan biri ise "Param yoktu, bu yüzden okuyamadım ve başarılı olamadım." diyebilir.

İnsanın çevresini eşitleme güçlüğü nedeniyle bazı psikologlar, çevresel koşulları daha kolay eşitleyebilecekleri fare gibi hayvanlar üzerinde deneyler yapmışlardır. Örneğin R.C. Tryon (Tırayon), aynı çevrede yetiştirilen fakat değişik kalıtsal özelliklere sahip fareleri bir labirente koydu. Labirentten çabuk çıkan fareleri kendi aralarında; geç çıkan fareleri ise yine kendi aralarında çiftleştirerek iki ayrı grup oluşturdu (Görsel 2.18). Sonuçta labirentten çabuk çıkan farelerin yavrularının da çabuk çıktığını, geç çıkan farelerin ise yavrularının da geç çıktığını gözlemledi. Böylece farelerin öğrenme yeteneklerinde kalıtımın önemli bir rol oynadığını belirlemiş oldu.



Görsel 2.18: *Labirentten çıkan fare*

Yapılan araştırmaların sonucuna göre kalıtım, bireyin temel eğilimleri ile davranışın alt ve üst sınırlarını belirler. Çevre koşulları ise alt ve üst sınır arasında davranışın hangi noktada gerçekleşeceğini saptar. Modern psikolojiye göre hem kalıtım hem de çevre davranışları etkiler. Bu etki duruma ve davranışın türüne göre değişebilir yani görecelidir.

MERAK KÖŞESİ

NASA'nın (Amerikan Ulusal Havacılık ve Uzay Dairesi) yaptığı "İkiz Kardeş Deneyi" kapsamında 28 Mart 2015'te Scott Kelly (Sıkat Keli) uluslararası uzay istasyonuna gönderilmiştir (Görsel 2.19). Tek yumurta ikizi olan kardeşi Mark ise dünyada kalmıştır. Deney, uzaya gitmeden önce ikizler üzerinde yapılan bir dizi test sonucunun, uzaydan döndükten sonra yapılacak bir dizi testle karşılaştırılması üzerine kurulmuştur.

Peki, uzun süreli uzay yolculuklarının insan vücudu ve insanın zihinsel yetenekleri üzerinde ne gibi etkilerinin olabileceğini hiç merak ettiniz mi?

(https://kurious.ku.edu.tr/tr/haberler/ikiz-astronotlarla-uzay-deneyi-bu-kez-paradoks-yok adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.20)

Görsel 2.19: *İkiz kardeş deneyi*

TARTIŞMA

Yürüme, konuşma, şiir ezberleme, şarkı söyleme ve basketbol oynamayı öğrenmede kalıtım ve çevrenin göreceli etkileri nelerdir? Tartışınız.

2.4. YAŞAM BOYU GELİŞİM

KONUYA HAZIRLIK

Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde meydana gelebilecek fiziksel ve psikolojik değişimler neler olabilir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Gelişim yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Bu süreçle ilgili temel kavramlar büyüme, olgunlaşma ve öğrenmedir.

Büyüme; boy, kilo ve iç organların yapısında ve büyüklüğünde meydana gelen değişmelerdir. Kalıtıma bağlı olarak zamanla kendiliğinden gerçekleşen **olgunlaşma** bireyin fiziksel ve zihinsel olarak kendisinden beklenen davranışı gerçekleştirecek düzeye ulaşmasıdır. Kişi gerekli olgunluğa erişmeden içinde bulunduğu döneme uygun özellikleri kazanamaz. **Öğrenme** ise tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışlarda meydana gelen kalıcı değişikliklerdir. Örneğin el parmaklarının uzaması büyümedir. Parmak kaslarının kalemi düzgün bir şekilde tutabilecek düzeye ulaşması olgunlaşmadır. Tekrar ve yaşantılar sonucunda bireyin yazı yazmaya başlaması ise öğrenmedir.

Gelişim; büyüme, olgunlaşma gibi biyolojik faktörleri ve öğrenme gibi çevresel faktörleri içine alan, doğum öncesi dönemden ölüme kadar devam eden bir süreçtir. Büyümeye göre daha genel bir kavramdır. Sadece beden yapısındaki değişiklikleri değil sosyal, duygusal, zihinsel alanlardaki değişiklikleri ve yaşa uygun görevleri yapabilmeyi de kapsar.

Gelişim alanları temelde fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal olmak üzere dörde ayrılır. Bu gelişim alanları birbiri ile etkileşim hâlindedir ve bir bütünlük içerir. Bir gelişim alanında meydana gelen olumlu ya da olumsuz değişme diğer gelişim alanlarını da aynı yönde etkiler. Örneğin erken konuşan bir çocuk, çevre ile etkileşime daha erken girer ve çocuğun sosyal gelişimi hız kazanır.

Gelişim görevi, belli bir dönem için beklenen beceri ve davranışlardır. İçinde bulunduğu gelişim dönemine uygun davranışları kazanan birey başarılıdır, mutlu ve çevreye uyumludur. Bu durum bireyin bir sonraki döneme ait gelişimsel görevlerini de etkiler. Gelişim dönemlerine girme ve gelişim dönemlerinin özelliklerini kazanma hızı, farklı genetik özellikler ve çevresel koşullar sebebiyle kişiden kişiye değişebilir. Gelişim belli bir sıraya göre gerçekleşir. Örneğin bebekler önce başlarını tutmaya, oturmaya ve daha sonra yürümeye başlarlar.

Farklı psikolojik süreçlerin gelişimi farklı dönemlerde olumlu ya da olumsuz şekilde tamamlanır. Örneğin yürüme ile ilgili gelişme bebeklikte, somut varlık veya olaylardan soyut kavramlara ulaşma ve olaylar arasında ilişki kurarak hipotez kurma becerisi ise ergenlikte tamamlanır. Sağlıklı yaşlanan bireylerin irdeleme yeteneği ileri yaşlılığa kadar devam eder. Bilgileri kısa bir süre akılda tutmayı ve kullanmayı sağlayan çalışma belleğinin performansı ise yaşlanmaya bağlı olarak azalır.

2.5. GELİŞİM DÖNEMLERİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

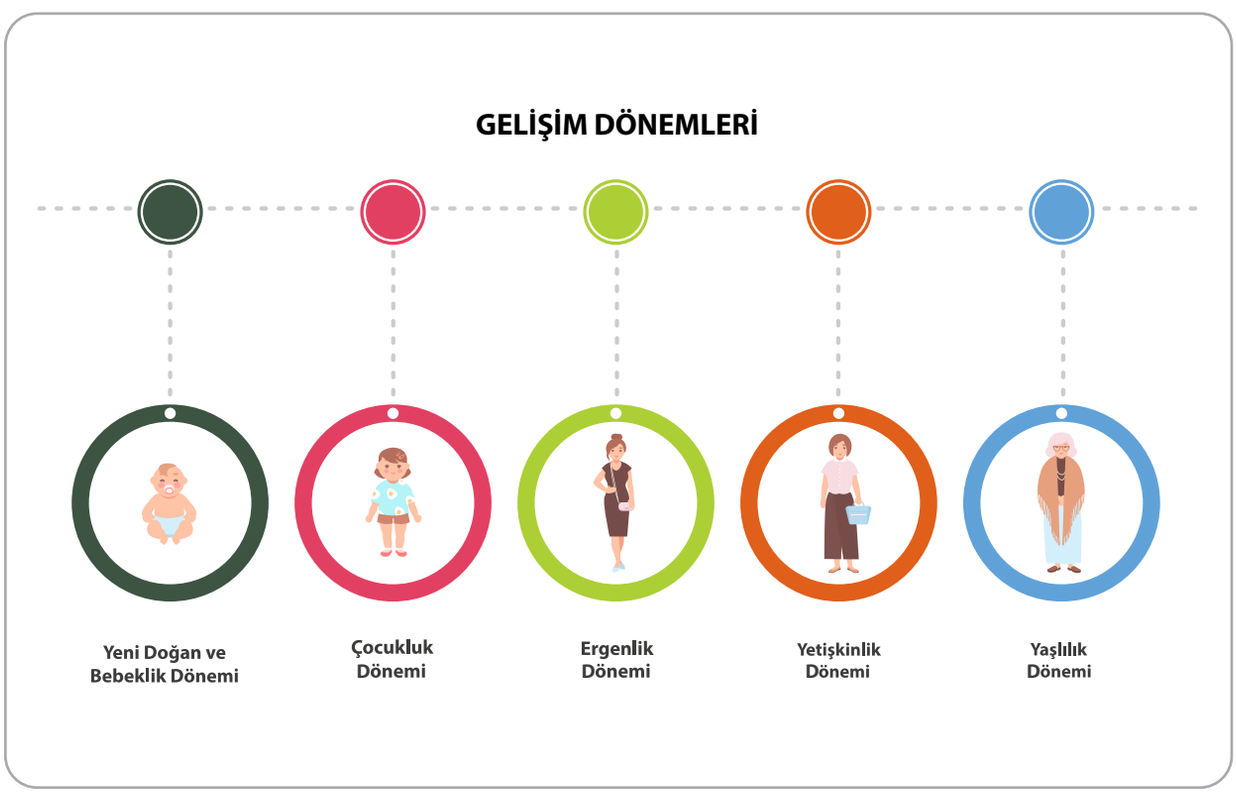
KONUYA HAZIRLIK

Eğer bir çocuk;
Sürekli eleştirilmişse *kınama ve ayıplamayı* öğrenir.
Kin ortamında büyümüşse *kavga etmeyi* öğrenir.
Alay edilip aşağılanmışsa *sıkılıp utanmayı* öğrenir.
Sürekli utanç duygusuyla eğitilmişse *kendini suçlamayı* öğrenir.
Hoşgörüyle yetiştirilmişse *sabırlı olmayı* öğrenir.
Desteklenip yüreklendirilmişse *kendine güven duymayı* öğrenir.
Övülmüş ve beğenilmişse *takdir etmeyi* öğrenir.
Hakkına saygı gösterilerek büyütülmüşse *adil olmayı* öğrenir.
Güven ortamı içinde yetiştirilmişse *inançlı olmayı* öğrenir.
Kabul ve onay görmüşse *kendini sevmeyi* öğrenir.
Aile içinde dostluk ve arkadaşlık görmüşse bu dünyada *mutlu olmayı* öğrenir.
(Dorothy Law Nolte) (Doğan Cüceloğlu, Yeniden İnsan İnsana, İstanbul, 1992)
Çocuğun gelişiminde çevresel koşulların ve öğrenmenin rolünü verilen metinden yola çıkarak yorumlayınız.

2.5.1. Gelişim Dönemleri

İnsan gelişimi döllenmeyle birlikte başlar ve yaşam boyu devam eder (Tablo 1). Bu gelişim, dönemler hâlinde gerçekleşir. Her dönemin kendine özgü fiziksel, bilişsel, ahlaki vb. gelişimsel özellikleri vardır. Bu özelliklerin ortaya çıkma ve gelişme hızı kişiden kişiye değişebilir. Bir dönemde ortaya çıkan özellikler sadece o döneme ait değildir. Örneğin bebeklik döneminden itibaren başlayan dil gelişimi sonraki dönemlerde de devam eder. Bu gelişim dönemleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Gelişim Dönemleri



SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

Farklı yaş grubundaki insanlarla ilgili gözlemlerinizden yola çıkarak görsellerdeki bireylerin içinde bulundukları yaşlara ait özelliklerden iki tanesini boşluklara yazınız.

Görsel 2.20: *Yeni doğan*

Görsel 2.21: *Çocukluk*

Görsel 2.22: *Ergenlik*

Görsel 2.23: *Yetişkinlik*

Görsel 2.24: *Yaşlılık*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yeni Doğan ve Bebeklik Dönemi (0-2 yaş): Doğumdan sonraki ilk bir ay bebeğin yeni doğan dönemidir. Yeni doğan dönemi doğum öncesi dönem ile yakından ilişkilidir. Döllenmeden doğuma kadar geçen süreyi kapsayan doğum öncesi dönemde annenin beslenme şekli, stres düzeyi, geçirdiği hastalıklar, kullandığı bazı ilaçlar, uyku düzeni vb. bebeği etkiler (Görsel 2.25).

Görsel 2.25: *Doğum öncesi dönem*

Bebeklik dönemi, doğum öncesi dönemden sonra bedensel gelişimin en hızlı olduğu dönemdir. Bebeklerin, bireysel özelliklerine ve cinsiyetlerine göre ağırlık ve boy ölçüleri değişkenlik gösterir. Boy ve kilodaki artış özellikle doğumdan sonraki ilk yılda çok hızlıdır. İki yaşına doğru bu hızda azalma olur.

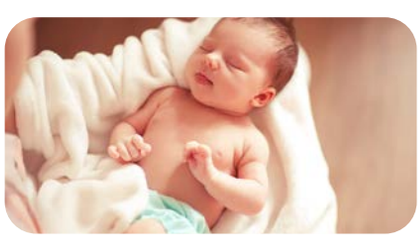
Bu dönemde insan vücudunun hareket etme becerisi olan motor gelişim hız kazanır. Motor gelişim, büyük oranda olgunlaşmaya bağlıdır ancak çevresel koşulların, deneyimlerin ve öğrenmenin etkisi ile kısmen yavaşlayıp hızlanabilir. Örneğin bacak kasları yeterli olgunluğa ulaşan bebek, yürüme denemeleri yaparken düşebilir. Bu durumda bebeği cesaretlendirmek yürümeye başlamasını hızlandırır, canı yanacak diye aşırı korumak ise yavaşlatır.

Yeni doğan bebeklerin sinir sistemi yeterli olgunluğa erişmediği için bebekler bedensel fonksiyonlarının ve tepkilerinin çoğunluğunu refleksleriyle gerçekleştirirler. Bilişsel gelişime bağlı olarak refleksler yerini amaçlı davranışlara bırakır. Bilişsel gelişim denilince genel olarak düşünme, kavrama, öğrenme, hatırlama ve dil alanındaki gelişim akla gelir. Bebeklik döneminde bilişsel gelişim çok hızlıdır. Uyarıcı zenginliği, beslenme, sağlık gibi faktörler bilişsel gelişimi etkiler.

Bebekler fiziksel ve bilişsel olarak gelişirken aynı zamanda sosyal olarak da gelişir. Bebeğin yüzleri tanıması, çevresindeki insanların gülümseme gibi davranışlarına tepki vermesi sosyal gelişiminin başlangıcı sayılabilir.

MERAK KÖŞESİ

Bazı canlılar doğduktan hemen sonra yürürken yeni doğan bebekler neden hemen yürüyemez? Hiç merak ettiniz mi (Görsel 2.26)?



Görsel 2.26: *Yeni doğan*

Çocukluk Dönemi (2-12 yaş): Erken çocukluk döneminde fiziksel gelişim hızı bebeklik dönemine göre yavaşlar. Sinir sistemi ve duyu organları büyük oranda gelişimini tamamlar. Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürümek, tırmanmak, atlamak, koşmak gibi kaba motor becerileri hızla gelişir. Kaba motor becerilerindeki gelişime bağlı olarak çocuğun fiziksel etkinlik düzeyi çok yüksektir. Uzun süre bir yerde duramaz. Konuşmayı ve yürümeyi tam olarak öğrenir. El-göz uyumunu sağlamaya başlar. Giyinme, yemeğini yeme gibi öz bakım becerileri gelişir.

Görsel 2.27: Çocukluk dönemi

Çocuk, anne ve babadan bağımsız hareket etmeye başlar. Kendini karşı cinsten ayırt edebilir. Doğru yanlış kavramlarını dönem sonunda anlamaya başlar. Okuma yazmaya hazır hâle gelir (Görsel 2.27). Çocukluk dönemi çocukların en çok soru sorduğu dönemdir.

Ergenlik döneminin başlangıcını oluşturan orta çocukluk döneminde fiziksel gelişim önceki yaşlara göre daha yavaştır. Yavaşlayan fiziksel gelişime bağlı olarak çocukta hareket etme becerileri gelişir. Çocuk, el ve parmaklarındaki küçük kasların yönetilmesi olan ince motor becerilerini kontrol etmeyi öğrenir. Böylece kalem tutmak, makasla kâğıt kesmek ve düğme iliklemek vb. becerilerde daha başarılı olur. Bu dönemde belli bir yaşa kadar erkekler kızlara göre daha uzundur. Dönemin sonlarına doğru ise kızlar ergenliğe girmeye başladığı için fiziksel olarak erkeklere göre daha hızlı gelişir.

Çocuklar bu dönemde bilgiyi sistemli ve mantıklı bir biçimde işlerler ancak bunu, bilgi somut biçimde verildiği zaman yapabilirler. Soyut bilgilere henüz hazır değillerdir. Dil becerilerinde belirgin bir değişim yoktur sadece daha iyi bir telaffuz ve daha geniş bir sözcük dağarcığına sahip olurlar.

Bu dönem çocuğun dış dünyaya açıldığı dönemdir. Çocukta anne babaya bağımlılık azalır, anne babadan farklı rol model arama çabaları başlar. Okul ortamında daha fazla zaman geçiren çocuk için arkadaş grubunun önemi artar ve çocuğun ilgisi evden sokağa kayar.

Akran grupları bu dönemin ikinci yarısı olan geç çocukluk döneminde daha fazla önem kazanır. Gruplar kız erkek olarak ayrılır ve karşı cinse yönelik olarak kızdırmalar, sataşmalar, alay etmeler yoğunlaşır. Yeni fikirlerin ve tutumların oluşmasında akran grubunun etkisi oldukça artar. Bu yaşta sorumluluk duygusu, vicdan, ahlak ve değerler sistemi gelişir.

Gelişen bilişsel süreçlerin etkisi ile hayali olan korkuların yerini gerçekçi korkular alır. Çocuğun yaşamında sağlık, kişilik, aile, sosyal yaşam, kız erkek arkadaşlığı, okul ve meslek seçimi, din ve ahlak gibi konuları ön plana çıkar. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş süreci olan bu dönemin sonu ergenlik olarak adlandırılır.

Ergenlik Dönemi (12-18 yaş): Bu dönemde hipofiz bezinin büyüme hormonu salgılamasıyla biyolojik yapıda önemli değişmeler olur. Cinsiyet hormonlarının salgılanmasıyla birlikte cinsiyet özellikleri gelişmeye başlar. Kızlar genellikle erkeklerden daha önce ergenliğe girer. Bu dönemde kollar, bacaklar, eller ve ayaklar vücudun geri kalan bölümlerinden daha hızlı büyür ve ses değişir.

Görsel 2.28: Yetişkinlik dönemi

Zihinsel alanda geçirdiği değişim sonucunda soyut kavramları daha iyi anlayan ve kullanan gencin toplumsal olaylara, değerlere ve politikaya olan ilgisi artar.

Yetişkinlik Dönemi (18-65 yaş): Yetişkin sayılabilmenin en önemli ölçütü bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu alabilmektir. Yetişkinliğe geçiş aynı zamanda aileden ayrılma dönemidir. Üniversiteye, askere, iş için başka bir yere gitme, evlenme zamanıdır (Görsel 2.28).

Evlilik yaşamıyla birlikte yetişkinin hayatında meydana gelen en önemli değişiklik çocuk sahibi olmaktır. Sadece kendisi için değil çocukları için de iyi bir gelecek planlamak yetişkin için önemlidir.

Bu dönemde meslek seçimi, yetişkin için sadece bir kariyer ya da ekonomik bağımsızlık değil aynı zamanda bir yaşam biçimidir. Beklentilerine uygun bir meslek sahibi olamamak bireyin kendini üretken hissetmemesine neden olur. Yetişkinlik kişinin fiziksel, bilişsel ve ahlaki gelişimini büyük ölçüde tamamladığı, her açıdan olgunlaştığı bir dönemdir. Bu dönemde zekâ en üst seviyededir. Soyut düşünme ve mantıksal işlemler ön plandadır. İnancını ve hayat felsefesini belirleyen yetişkin birey, toplumsal sorumlulukların ve ahlaki değerlerin farkındadır.

İlk yetişkinlik döneminde güç, hız, üretkenlik gibi özellikler ön plana çıkarken kırklı yaşlardan sonra bilgelik, erdemlilik, merhamet, sevgi gibi özellikler ön plana çıkar. Topluma en üst seviyede katkıda bulunulan dönem yetişkinlik dönemidir.

Yaşlılık Dönemi (65 yaş ve üstü): Yaşlanma, biyolojik olarak olgunlaşmayla birlikte; psikolojik, sosyal ve kişisel yönden değişmeleri de içine alan bir süreçtir. Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunları, görme işitme kayıpları, fiziksel güçsüzlük, geleceğe yönelik beklentilerin azalması, yalnızlık duygusu yaşamı olumsuz etkiler. Yaşlı insanların en önemli beklentileri kimseye muhtaç olmamaktır ve fiziksel, sosyal, bilişsel açıdan işlevlerini kaybetmeden yaşamlarını sürdürebilmektir. Emeklilikle birlikte artan serbest zamanın verimli kullanılması bireyin yaşamını anlamlı kılabilir. Bu dönemde yaşanan sorunlar azalan fiziki güce, emeklilikle azalan gelire uyum sağlamak ve yakınlarının kaybını kabullenmek şeklinde özetlenebilir (Görsel 2.29).

Görsel 2.29: Yaşlılık dönemi

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

Verilen gelişim görevlerinin hangi gelişim dönemine ait olduğunu yazınız.

1	Beslenme, bakım gibi etkenler bilişsel gelişimi etkiler.	.....
2	Anne babadan bağımsız hareket etmeye başlar.	.....
3	Yakın ilişkiler kurabileceği arkadaşlar ve sosyal gruplar bulur.	.....
4	Kendi öz bakım becerilerini geliştirir.	.....
5	Azalmış olan bilişsel ve fiziki gücünü anlar ve kabullenir.	.....
6	Kişisel değerlerine uygun bir yaşam felsefesi kurar.	.....
7	Hayali korkuların yerini gerçekçi korkular alır.	.....
8	Toplumsal olaylara, değerlere ve politikaya olan ilgisi artar.	.....
9	Bağımsız olarak yaşamını yönetme sorumluluğunu alır.	.....
10	Geleceğe yönelik beklentiler azalır.	.....

OKUMA METNİ

BAĞLILIK VE BAĞIMLILIK

Bebeklik ve çocukluk döneminde sosyal gelişimi etkileyen en önemli faktör fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde karşılanmasıyla gelişen temel güven ve bağlılık duygusudur. Bağlanma, bebek ile ona temel bakım veren kişi arasında oluşan bağdır. Bebek fiziksel, duygusal, bilişsel yönden hızlı bir gelişim gösterir. Bu hızlı gelişim döneminde ihtiyaçların aynı kişi tarafından karşılanması önemlidir. Bu ihtiyaçlar sadece fiziksel değil sıcaklık, sevgi, yakınlık, şefkat ve dokunma gibi duygusal ve sosyal ihtiyaçları da içerir. Bebek ile anne arasında kurulan bağlanma duygusu bebeğin sonraki hayatını tüm yönleri ile etkiler (Görsel 2.30).

***Görsel 2.30:** Güvenli bağlanma*

Bebeklik döneminde bakım veren kişiye bağımlılık doğal bir süreçtir çünkü henüz beceriler yeterli düzeyde gelişmemiştir. Doğal olan bu bağımlılık, bakım veren kişinin davranışlarına göre ya devam eder ya da sağlıklı bir şekilde bağlılığa dönüşür. İhtiyacı olmadığı hâlde bebeğinin sürekli yanında olan, başka hiçbir şeyle ilgilenmeyen, bebeğini sürekli gözetim altında tutan anneler bağlılığın bağımlılığa dönüşmesine zemin hazırlar.

Bebek büyüdükçe olgunlaşma düzeyine göre yeme, içme, yürüme, giyinme gibi becerileri tek başına yapabilecek duruma gelir. Yeterince olgunlaşan çocuk bu işleri yapmaya isteklidir. Anne bu işleri çocuğun tek başına yapmasına izin vermezse çocuk anneye bağımlı olur. Bağımlı çocuklar annesiz kaldıkları ortamlarda zorlanırlar. Bu yüzden anaokuluna başlama sürecinde de zorluk yaşarlar.

Mary Ainsworth (Meri İnsvörd), bebek ve anne ile annenin yerine geçen kişi arasındaki bağlanma ilişkisini gözlemlemek için "Garip Durum Deney"ini yapar. Bu deneyde 11-17 aylık bebekleri, yaklaşık yirmi dakika boyunca bir oyun odasında gözlemleyerek yabancının varlığı, annenin yokluğu gibi durumlara bebeklerin verdiği tepkileri inceler. Ainsworth yaptığı gözlemlerde, bebeklerin herhangi bir yabancıya tepkisinin anneye bağlanma şekline göre değiştiğini tespit eder. Bebekleri güvenli, kaygılı ve kaçınan bağlanan olmak üzere üç sınıfa ayırır.

Oyun odasında bebeğe yaşatılan deneyim aşağıdaki şekilde gerçekleşir.

- *Anne ve bebek gözlem odasına alınır.*
- *Anne ve bebek odada yalnız bırakılır. Bebek odayı keşfederken anne ona katılmaz.*
- *Yabancı içeri girer, anneyle selamlaşır ve bebeğe yaklaşır.*
- *Anne sessizce odadan çıkar, bebek ve yabancı odada kalır.*
- *Anne gelip bebeği rahatlattıktan sonra yine odadan çıkar.*
- *Bebek odada tek başına kalır.*
- *Yabancı içeri girdiğinde anne odada yoktur.*
- *Anne tekrar içeri girip bebekle ilgilenirken yabancı sessizce dışarı çıkar.*

Garip Durum Deneyi'nden elde edilen sonuçlara göre anneye güvenli bağlanan bebekler etrafta bağımsızca dolaşır, ara sıra annelerinin yanına dönerler. Anne odadan ayrılınca üzülür, geri gelince sevinirler. Kaygılı bağlanan bebekler anne içerdeyken bile huzursuzdurlar. Anne gidince ağlar, gelince annenin yanına koşar ancak anneye vurma ve anneyi tekmeleme gibi davranışlar gösterirler. Kaçınan bağlanan bebekler ise anne yokken ağlamaz, anne gelince de herhangi bir tepki vermezler.

(http://dergipark.gov.tr/download/article-file/369647 adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 10.01.2018, s. 14-18)

2.5.2. Gelişim Kuramları

Jean Piaget'in Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel gelişim insanın düşünme, anlama, problem çözme ve benzeri zihinsel süreçlerinin gelişimini konu alır. Bilişsel gelişim kuramcılarının başında Jean Piaget gelir. Piaget'e göre bilişsel gelişim dört evreden geçerek gerçekleşir. Bu evreler değişmez bir sıra izler ancak çocukların bu dönemlere girme zamanı farklı olabilir.

1. Duyusal Motor Dönemi (0-2 yaş)

Bebek; görme, işitme gibi duyular ve nesneyi ağzına götürme, tutma gibi hareketler ile çevreyi keşfetmeye çalışır. Sekizinci aya kadar duyusal dünyasının dışına çıkan her şeyin yok olduğunu düşünür. Bu aydan sonra ise bir nesneyi görmese bile nesnenin var olmaya devam ettiğini anlar. Örneğin sekizinci aya kadar bebeğe bir oyuncak verildiğinde onu tutup ağzına götürerek keşfetmeye çalışır. Önüne bir yastık koyup oyuncağı sakladığınızda yastığı çekip oyuncağı almaya çalışmaz çünkü görmediği nesnenin artık var olmadığını düşünür. Sekizinci aydan sonra yastığı kenara çekip oyuncağı almaya çalışır (Görsel 2.31).

***Görsel 2.31:** Duyusal motor dönemi*

2. İşlem Öncesi Dönemi (2-7 yaş)

Çocuk bu dönemde henüz mantıksal işlemleri yapamaz. Olayların ve nesnelerin görünüşüne göre akıl yürütür. Görünüşündeki değişikliğin o şeyin özünü değiştirdiğini düşünür. Eşit miktarda su bulunan iki kısa geniş bardağın birindeki su ince uzun bir bardağa boşaltıldığında çocuk uzun bardakta daha çok su olduğunu düşünür. Bu dönemde çocuklar fiziksel olarak yanında olmayan nesneleri de düşünmeyi öğrenir.

İşlem öncesi dönemde benmerkezci düşünme biçimi egemendir. Çocuk başkalarının bakış açılarını kavramakta güçlük çeker, dünyayı sadece kendi bakış açısından görür. Bu yüzden istekleri yerine gelmediğinde kızıp bağırabilir, kendisi toksa herkesi tok sanabilir. Olaylara tek yönlü yaklaşır ve bu da özelden özele akıl yürütmesine sebep olur. Örneğin doğum gününde pasta kesildiğini bilen çocuk, misafirler için pasta alındığında "Bugün kimin doğum günü?" diye sorar.

3. Somut İşlemler Dönemi (7-11 yaş)

Bilgi bu dönemde mantıklı ve sistemli bir şekilde işlenir. Tek yönlü düşünme yerini çok yönlü düşünmeye bırakır. Çocuk artık nesnelerin görünüşüne göre akıl yürütmez. Örneğin bir kilo demir ile bir kilo pamuğun eşit ağırlıkta olduğunu, uzun bardaktaki suyun geniş bardaktaki suyla eşit miktarda olduğunu söyler. Somut işlemler döneminde zaman kavramı gelişir, benmerkezcilik biter ve buna bağlı olarak çocuk başkalarının bakış açısını da önemsemeye başlar (Görsel 2.32). Somut olduğu sürece karmaşık problemleri çözebilir. Henüz soyut düşünme becerileri gelişmemiştir.

***Görsel 2.32:** Somut işlemler dönemi*

4. Soyut İşlemler Dönemi (12 yaş ve üstü)

Bu dönemde soyut düşünme gücü gelişir. Buna bağlı olarak çocuk mantıksal, analitik, varsayımsal ve göreceli düşünmeye başlar. Üst düzey bilişsel beceriler bu dönemde kazanılır (Görsel 2.33). Soyut düşünmeye bağlı olarak siyaset, din, ideoloji gibi konular çocuğun ilgi alanına girer. J. Piaget'e göre bilişsel gelişim biyolojik altyapıya dayalıdır ve olgunlaşma temellidir. Bununla birlikte yaşantı zenginliği bilişsel gelişimi hızlandırabilir.

***Görsel 2.33:** Soyut işlemler dönemi*

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

Erken çocukluk döneminde çocukların bilişsel yapıları, soyut ahlak kurallarını anlamaya yeterli değildir. Bu nedenle çocuklarla kuralları tartışmak yerine kuralları birlikte uygulayarak onlara benimsetmek gerekir.

Anne yemek yaparken çocuğuna "Uslu durursan öğleden sonra seni parka götüreceğim." diye söz verir. Çocuk uslu durur. Öğleden sonra hazırlanırlar. Parka gitmek için kapıdan tam çıkarken misafir gelir.

1. Bu durumda anne ne yapar?
2. Bu durumda çocuk ne yapar ve ne hisseder?
3. Anne bu durumda misafirperverliği çocuğuna nasıl öğretebilir?

(Komisyon tarafından hazırlanmıştır.)

Kohlberg'in Ahlaki Gelişim Kuramı

Ahlak gelişimi, temelde çocukların belli davranışları "iyi" belli davranışları da "kötü" olarak değerlendirmelerindeki değişimi konu alır. Çocukların doğruya, yanlışa ve kurallara ilişkin bakış açılarının değişmesi bu başlık altında incelenir.

Piaget, çocukların ahlak gelişimi konusunda çalışan ilk araştırmacıdır. Piaget'e göre ahlak gelişimi bilişsel gelişimle birlikte gelişir. Doğru ve yanlışa ilişkin yargılar yaşa göre değişir.

Lawrence Kohlberg (Lovrıns Kolberg) ahlak gelişimi kuramında Piaget gibi çocukların ve yetişkinlerin belirli durumlarda davranışları nasıl yorumladıklarını incelemiştir.

Kohlberg, değişik yaş gruplarında ve farklı sosyoekonomik düzeydeki bireylere ikilem içeren öyküler verdikten sonra onlardan öyküde anlatılan durumlarla ilgili yorum yapmalarını ister. Yapılan yorumun doğru ya da yanlış olması önemli değildir. Önemli olan bireyin öyküde anlatılan soruna çözüm bulurken yaptığı değerlendirmelerdir.

Yaptığı çalışmalar sonucunda Kohlberg, ahlak gelişimini gelenek öncesi düzey, geleneksel düzey ve gelenek sonrası düzey olmak üzere üç döneme ayırır. Bu üç dönem değişmeyen bir sırayı takip eden altı evreden oluşur.

1. Gelenek Öncesi Düzey

- **İtaat ve Ceza:** Bu dönemde kurallar başkaları tarafından konur. Çocuklar, sadece otoriteye uyar ve cezalandırılmaktan korkar.
- **Saf Çıkarcılık:** Çocuk hangi davranışın iyi hangi davranışın kötü olduğuna olayların dış görünüşüne ve ortaya çıkan zararın büyüklüğüne bakarak karar verir. Çocuk için olayların arkasında yatan nedenler önemli değildir. Çıkar sağlayan davranış doğru, sağlamayan davranış yanlıştır, her şey karşılıklıdır.

2. Geleneksel Düzey

- **İyi Çocuk Eğilimi:** Doğru davranış başkalarını mutlu eden ve onların onayını almayı sağlayan davranıştır. Bu dönemde başkalarının ne diyeceği ya da düşüneceği önemli hâle gelir. Çocuk başkalarının gözünde güvenilir olmak için dürüst davranmaya, kahraman olmak için boğulan birini kurtarmaya çalışır.
- **Kanun ve Düzen:** Bu dönemde doğru davranış ortak çıkarları korumak ve düzeni sağlamak için oluşturulan kurallara uygun davranmaktır. Kuralları çiğneyenler cezalandırılmalıdır.

3. Gelenek Sonrası Düzey

- **Sosyal Sözleşme:** İyi eylem, toplumun ortak çıkarlarını korumak için oluşturduğu anlaşmaya uygun davranmaktır. Herkesin sosyal sözleşmeden gelen hakları vardır ve bu haklar güvence altında olmalıdır. Kurallar mutlak değildir, uzlaşı yolu ile ihtiyaca göre değişebilir.
- **Evrensel Ahlak :** İnsanlık, barış, insan onuru gibi değerler bir eylemin ahlaksallığını belirler.

Sonuç olarak Kohlberg ve Piaget'e göre olgunlaşma ve çevresel koşullar ahlak gelişimi üzerinde etkilidir.

2.6. ERGENLİK DÖNEMİNDE GÖRÜLEN HIZLI DEĞİŞİM

KONUYA HAZIRLIK

1. İçinde bulunduğunuz yaş, davranışlarınızı etkiliyor mu? Nasıl?
2. Yaşadığınız bir olayı anneniz, babanız, kardeşleriniz ve çevrenizdeki büyüklerinizle aynı bakış açısıyla mı değerlendiriyorsunuz? Neden?

Ergenlik dönemi fiziksel, sosyal ve bilişsel değişimin çok hızlı olduğu bir dönemdir. Bu dönemde boy ve kiloda hızlı bir artış olur. Büyüme bedenin tüm organlarında aynı hızda gerçekleşmediği için geçici sakarlıklar gözlenebilir. Kemiklerin boyu uzar, yapısı sertleşir. Kas dokusu gelişir ve fiziksel güç artar. Hormonlarda meydana gelen değişikliklerle ergen, bir yetişkinin sahip olduğu cinsel olgunluğa erişir.

Görsel 2.34: *Ergenlik dönemi beden algısı*

Ergenlik dönemindeki en önemli değişim beden imajındaki değişimdir. Ergen için ideal beden görünümü arkadaş grubu, aile ve toplum tarafından belirlenir. Genç için özellikle arkadaş çevresinin değerleri ve görüşleri çok önemlidir. Bu dönemdeki en önemli sosyal gelişim görevi gencin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesi ve bununla mutlu olmasıdır (Görsel 2.34).

Bilişsel olarak soyut düşünme becerisi ergenlikte kazanılır. Mantıksal yeteneğin gelişmesiyle genç, görüş alışverişi yapmaya ve tartışmaya hevesli olur. Ancak çok yönlü düşünme yeteneği tam oluşmadığı için bazı fikirlere körü körüne bağlanabilir ya da çok çabuk fikir değiştirebilir.

2.7. ERGENLİK DÖNEMİNİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri bağımsızlık duygusudur. Bağımsızlık duygusu her dönemde insan için önemlidir ancak ergenlikte bu duyguya olan ihtiyaç daha fazladır (Görsel 2.35). Ergen için bağımsız yaşamak sorumsuz yaşamak değildir. Ergen; anne babasından duygu, davranış ve değerler bakımından bağımsız olmak, hayatıyla ilgili sorumluluk almak ve bu sayede kendine güvenmeyi öğrenmek ister. Artık başı sıkıştığında ailesinden yardım almak yerine kendi ayakları üstünde durmak için çabalar.

Görsel 2.35: *Ergenlik döneminde bağımsızlık duygusu*

Ergen; ahlak, siyaset, din, ideoloji gibi konularda kendi değerlerini oluşturmaya çalışır. Giyim kuşamıyla, dinlediği müzikle, dünya görüşüyle, davranışlarıyla "Ben farklıyım." demeye yani bireyselleşmeye çalışır ancak

gerçekte hâlen birilerine bağımlıdır. İhtiyaçları ailesi tarafından karşılanmakta, katılmayı düşündüğü bir etkinlik için anne babasının onayına ihtiyaç duymaktadır.

Buradaki en büyük tehlike özgür olmak için çabalayan gencin olumsuz birtakım grupların etkisi altına girme ihtimalidir. Bu yüzden anne baba ve öğretmenlere düşen görev, bağımsızlık çabasındaki gence destek olmak ve gencin üzerindeki baskıları azaltarak ona sorumluluk vermektir.

Gencin ergenlik döneminde ihtiyaç duyduğu şey; uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç ve tüm bunlar için mücadele edebileceği bir ortamdır. Sevgi ve ilgiyle, sabır ve anlayışla anne baba bu süreçte gencin yanında olmalıdır.

***Görsel 2.36:** Arkadaşlık*

Gençlik dönemi duyguların en yoğun yaşandığı dönemdir. En yakın ve kalıcı arkadaşlıklar bu dönemde kurulur (Görsel 2.36). Arkadaş grubu tarafından kabul edilmek genç için önemlidir. Akran grubu ile kurulan olumlu ilişkiler gencin sosyal yönden gelişmesine katkı sağlar. Genç; rekabeti, paylaşmayı, değerleri, serbest zaman değerlendirme alışkanlıklarını akran grupları içinde öğrenir ve sosyalleşir.

Sosyal ilişkilerinde istediği başarıya ulaşamayan genç zaman zaman yalnızlık hisseder. Bazen de çevresinde ailesi, arkadaşları olmasına rağmen ilişkilerin niteliğini sorgular ve yalnız olmadığı hâlde kendini yalnız hisseder. Anlamsızlık ve yalnızlık duygusunun aşılamaması depresyon gibi ruhsal sorunların ortaya çıkma riskini artırır.

Anne babaları ile gençler arasındaki ilişki, riskli davranışların ortaya çıkmasında belirleyici bir unsurdur. Ebeveynlerinden en az biriyle yakın ve açık bir iletişim kurabildiği sürece riskli davranış ihtimali azalır. Gençlerin de bu zorlu süreçte güvendikleri, kendilerine doğru rol model olacak bir yetişkinle iletişime açık olmaları önemlidir.

2.8. ERGENLİK DÖNEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bu dönemde genci etkileyen en önemli faktörler; kimlik oluşum sürecindeki rol karmaşası, yetişkinlerle yaşanan kuşak çatışması ve akran grubu ile yaşanan sorunlardır.

Her gencin ulaşmak istediği ve kendine yakıştırdığı ideal bir benlik anlayışı vardır. Benlik arayışı içinde olan gencin ilgisi dış dünyadan iç dünyaya yönelir. "Ben kimim?, Ne istiyorum?, Beni ben yapan özelliklerim nelerdir?" gibi sorular soran genç, kendisini aşağı görmekle yüceltmek arasında gider gelir ve bir bocalama yaşar. Erik Erikson (Erik Eriksın) bu dönemi gencin kendi kimliğini aradığı olağan bir bunalım dönemi olarak görür. Kimlik arayışı çabaları sonunda benlik saygısını oluşturan genç, kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olur.

Erikson'a göre bu dönemde ergen, başarılı bir şekilde kimlik arayışını tamamlarsa kendine güvenen bir kişi olarak yaşamını sürdürür ve başarılı olur. Başarılı bir kimlik oluşturamazsa gelecek planı, ilişkiler, inanç ve ideoloji konularındaki sorularına cevap bulamaz ve "rol karmaşası" yaşar. Bu kriz çözülmezse rol karmaşası diğer dönemlerde de devam eder. Örneğin ne yapmak istediğine karar veremeyen, bir işten öbürüne geçip bocalayan yetişkinler henüz kimlik oluşumunu tamamlayamamış kişilerdir.

Çocukluk döneminde ebeveynlerini ya da çevresindeki yetişkinleri model alan genç, artık anne babasının ve diğer yetişkinlerin düşünce ve davranışlarını değerlendirmeye ve eleştirmeye başlar. Bu durum, kuşak çatışmasını ortaya çıkarır. Ergenlik döneminde yetişkin kuşakla ergen arasında çatışma olması doğaldır çünkü gençler yeni de-

ğerlere açıkken yetişkinler bu konuda daha tutucudur. Hızla gelişen teknolojinin etkisiyle yeni bilgilerle donanan genç ile alışılmıştan ayrılmak istemeyen yetişkinler zaman zaman çatışabilirler.

Giyim kuşam, ekonomik konular, siyasal düşünce, ahlaki görüşler, arkadaş, meslek ve eş seçimi, boş zaman değerlendirme şekli çatışmanın en fazla yaşandığı konulardır. Birçok düşünüre göre kuşak çatışması zorunludur ve toplumların gelişmesi için gereklidir ancak bu çatışmanın olumsuz ve sağlıksız boyutlara ulaşmaması gerekir. Bunun için yetişkinlerle gençler arasında sağlıklı bir iletişim kurulmalıdır. Yetişkinlerin gençlerden gençlerin de yetişkinlerden öğreneceği çok şey vardır. Gençler yetişkinlerin bilgi ve deneyimlerinden, yetişkinler de gençlerin enerjilerinden faydalanmalıdır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 4

Aşağıdaki soruları arkadaşlarınızla birlikte cevaplayınız. Verdiğiniz cevapları kuşaklar arası farklılıkları dikkate alarak değerlendiriniz (Görsel 2.37).

1. Sizce yetişkinler gençleri anlıyorlar mı?
2. Çevrenizdeki yetişkinlerden en çok hangi konularda destek alıyorsunuz?
3. Yetişkinlerde ve toplumda gördüğünüz aksaklıklara karşı nasıl bir tavır takınıyorsunuz?
4. Bütün zorluklara rağmen yetişkinlerle sağlıklı bir iletişim kurabileceğinize inanıyor musunuz?

Görsel 2.37: Kuşaklar arası farklılıklar

Ergenlikte akran gruplarıyla yaşanan sorunların başında akran zorbalığı ve baskısı gelir (Görsel 2.38). **Akran zorbalığı** akranlar tarafından fiziksel, sözel ya da duygusal baskıya maruz kalma durumudur. Bir tür saldırganlıktır. Süreklilik özelliği göstermesi, kasıtlı olarak yapılması gibi özellikler taşır. Zorba; bile bile incitir, isim takar, rahatsız hissettirir, yalan söyleyerek söylenti çıkarır, sosyal medyada incitici paylaşımlar yapar, dışlar, küçümser, dalga geçer ve tehdit eder.

Akran baskısı, bireyin, içinde bulunduğu yaş grubunun etkisiyle bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya cesaretlendirilmesidir. Akran baskısının temelinde "hayır diyememe" durumu vardır. Kişi akranlarının onayını almak için ya da akranları tarafından gruptan dışlanmamak için onların beklentisine uygun davranır.

Görsel 2.38: Akran zorbalığı ve baskısı

TARTIŞMA

Ergenlik döneminde akran zorbalığına ve baskısına maruz kalmak bireyin sonraki yaşamını etkiler mi? Sebebini arkadaşlarınızla tartışınız.

2.9. DUYUMUN ÖZELLİKLERİ VE TEMEL DUYUM BİLGİLERİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Uzay boşluğunda gitarın telleri çekilip bırakıldığında teller dünyadaki gibi titreşir ancak hiçbir ses duyulmaz. Neden?
2. Yarasanın işitme, yıldız burunlu köstebeğin dokunma duyusu diğer duyularına göre daha önemli ve işlevseldir. İnsanlar için hangi duyu ya da duyular diğerlerinden daha önemlidir? Nedenleriyle açıklayınız.

Organizmanın içinden veya dış çevreden gelerek organizmayı harekete geçiren her türlü etkiye **uyarıcı** denir. Açlık, susuzluk, yorgunluk gibi uyarıcılar organizmanın içinden; ses, koku, renk gibi uyarıcılar ise dış çevreden gelen uyarıcılardır. Uyarıcıların duyu organlarını ya da sinirleri etkilemesiyle **uyarım** meydana gelir. Duyu organlarının uyarıcılardan aldığı enerjiyi sinirler aracılığıyla beyne ulaştırmasına **duyum** denir. Örneğin gülün kokusu bir uyarıcıdır. Bu kokunun burun tarafından alınması duyumdur.

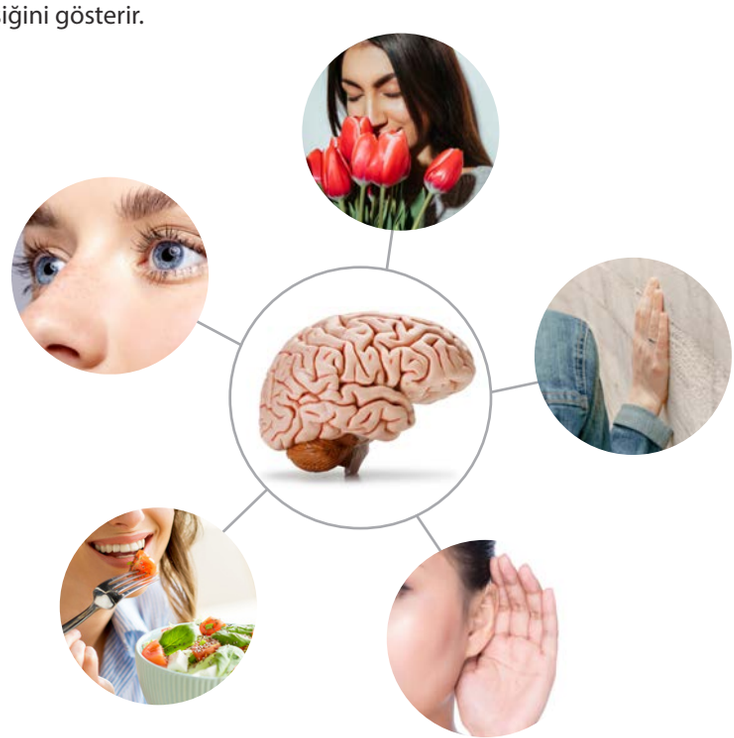
Duyumun meydana gelmesi iç ve dış uyarıcıların var olmasına bağlıdır. Uyarıcıların beyne ulaşması için uygun bir ortama, sağlıklı duyu organlarına, sağlıklı bir beyne ve uyarıcıların beyne ulaşmasını sağlayan duyu sinirlerine ihtiyaç vardır. Ayrıca uyarıcıların uyarımı oluşturması için duyusal eşik sınırlarının içinde olması gerekir.

Bir organizmanın bir uyarıcıyı fark etmeye başladığı noktaya **duyusal eşik** denir. Duyusal eşik, alt ve üst eşik olmak üzere ikiye ayrılır. *Alt eşik,* bir duyusal sistemi harekete geçirmek için gereken en düşük fiziksel enerjidir. *Üst eşik* ise bir duyusal sistemi harekete geçirmek için gereken en yüksek fiziksel enerjidir. Örneğin frekansı 20'den az olan titreşimlerle frekansı 20 000'den fazla olan titreşimler duyulmaz. İnsanda işitme için 20 frekans alt eşik, 20 000 frekans üst eşik sınırıdır.

Aynı cinsten iki uyarıcının birbirinden ayırt edilebilmesi için gereken en küçük şiddet değişikliğine **fark eşiği** denir. Fark eşiği uyarıcının başlangıçtaki şiddetine bağlı olarak değişir yani fark eşiğinin sabit bir değeri yoktur. Örneğin 500 wattlık bir ampule 50 watt eklendiğinde ışığın arttığı fark edilmeyebilir. Ampule 200 watt daha eklendiğinde yani ışık 700 watta çıkarıldığında göz, ışığın arttığını çok rahat algılar. Odadaki ışığın arttığının fark edilmesini sağlayan 200 wattlık miktar, fark eşiğini gösterir.

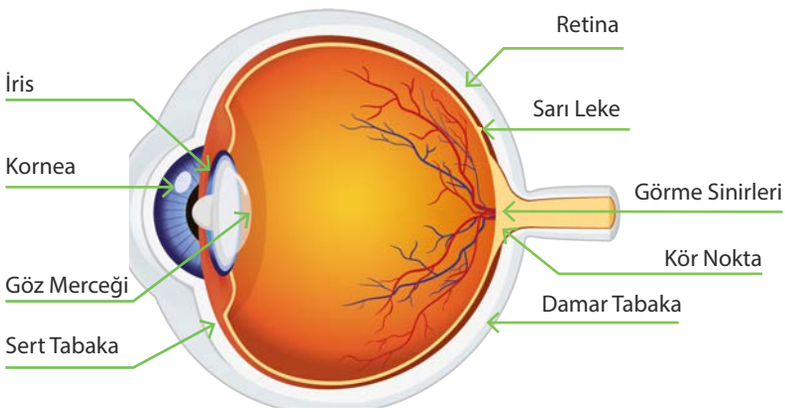
Duyusal eşikler; canlıdan canlıya, insandan insana, kişinin içinde bulunduğu psikolojik, fizyolojik duruma ve çevre koşullarına göre farklılık gösterir. Örneğin yunuslar 200 000 hertze kadarki sesleri duyarken köpekler 50 ile 60 000 hertz arası sesleri duyabilmektedir. Köpeklerin koku alma, yunusların duyma, akbabaların görme duyum eşikleri insanlara göre çok gelişmiştir. İnsanlarda yaşlanmaya ya da uzun süre yüksek desibel sese maruz kalmaya bağlı olarak işitme kayıpları yaşanabilir. Görme duyusunu yitirdiği için işitme duyusu daha hassas hâle gelen biri en ufak ses değişikliklerini bile fark edebilir.

Organizma hem kendisi hem de çevresini duyu organları aracılığıyla tanır. Dış çevreden gelen uyarıcıların fark edilmesini sağlayan organa **duyu organı** denir. Görme, tat alma, işitme, koklama ve dokunma olmak üzere beş duyu vardır (Görsel 2.39).



Görsel 2.39: Duyu organları

Görme Duyusu: Kafatasındaki göz çukuru denilen bölgeye yerleşmiş olan göz, ışığa duyarlıdır. Gözü dış etkilerden kaşlar, kirpikler, göz kapakları ve gözyaşı korur. Göz dıştan içe doğru üç tabakadan oluşur (Görsel 2.40).



Görsel 2.40: Gözün yapısı

Sert tabaka, gözün dışında bulunan parlak beyaz renkli kısımdır. Gözün ön tarafında saydamlaşarak saydam tabakayı oluşturur. Kornea adını alan bu saydam tabaka, irisi ve göz bebeğini korur ve göze gelen ışığı kırar.

Damar tabaka, sert tabakanın altında yer alır ve gözün beslenmesini sağlayan damarlardan oluşur. Damar tabaka, gözün ön kısmında irisi oluşturur. Parmak izlerinde olduğu gibi her insanın iris şekli de kendine özgüdür. İrisin ortasında bulunan açıklığa göz bebeği adı verilir. Göz bebeği ışığın gözden içeri girmesini iris ise büzülüp gevşeyerek göz bebeğinin genişleyip daralmasını sağlar. Böylece göze giren ışık miktarı ayarlanır. Kuvvetli ışıkta göz bebeği küçülür, az ışıkta büyür. İrisin arkasında göz merceği bulunur. Göz merceği ışığı kırar ve görüntüyü sarı leke üzerine düşürür.

Ağ tabaka (retina), en içteki tabakadır ve görme sinirleri burada ağ gibi yayılmıştır. Ağ tabaka üzerinde göz bebeğinin tam karşısında sarı leke bulunur. Görüntü sarı lekede meydana gelir. Görme sinirlerinin gözden çıktığı nokta ışığa duyarlı değildir. Buraya **kör nokta** denir.

Uzaktaki bir cisme bakıldığında göz bebeği büyür ve göz merceği incelir. Yakındaki bir cisme bakıldığında ise göz bebeği küçülür ve göz merceği şişkinleşir. Böylece cisim hangi uzaklıkta olursa olsun görüntü net olarak retinaya düşer. Buna **göz uyumu** denir. Nesnenin görüntüsü sarı lekeye ters ve nesneden küçük olarak düşer ancak görüntü beyinde düz ve nesneye eşit olarak algılanır. Sarı lekedeki hücrelerin iyi görev yapabilmesi için "A vitamini" gereklidir. A vitamini eksikliğinde gece körlüğü hastalığı ortaya çıkar. Merceğin normal göz uyumunu sağlayamaması veya gözün yuvarlaklığının bozulması durumlarında miyop, hipermetrop, astigmat gibi göz kusurları oluşur.

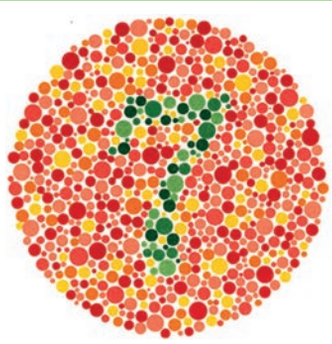
MERAK KÖŞESİ

Bazı insanlar kırmızı-yeşil veya sarı-mavi renkleri ayırt etmekte zorlanır. Renk körlüğü (daltonizm) denilen bu durum kalıtsaldır ve geç fark edilen bir rahatsızlıktır. Renk körlüğünün tespiti için çeşitli görsel testler vardır (Görsel 2.41).

Yandaki görselde renk körü olmayanlar 7 sayısını görür, kırmızı-yeşil renk körlüğü olanlar ise bu sayıyı görmekte zorlanabilir veya hiç göremez.

Peki, dünyaları siyah beyaz bir film gibi olan insanlar ya da hayvanlar var mıdır? Nesneler gerçekten renkli midir? Hiç merak ettiniz mi?

(www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/renk-korlugunun-sebebi-nedir adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.30)



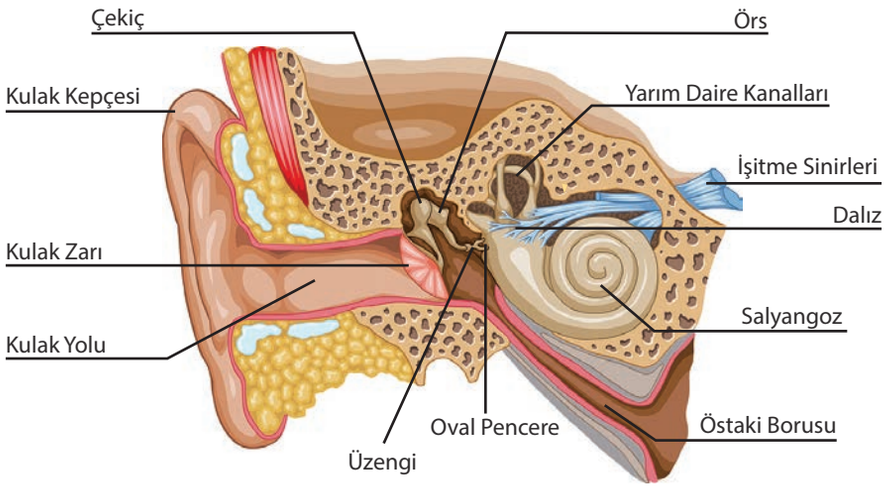
Görsel 2.41: Renk körlüğü testi

TARTIŞMA

Bir sosyal girişim projesinde görme engeli olmayan insanlara görme engelli rehberler eşliğinde karanlık bir ortamda dolaşma deneyimi yaşatılır. Bu deneyimin benzerini diğer duyu organlarınız için de yaşadığınızı yani bir süre de olsa işitmediğinizi, koku ya da tat almadığınızı, dokunma duyunuzun işlevini kaybettiğini düşünün.

Yukarıdaki metinden yola çıkarak duyu organlarının yaşam için önemini tartışınız.

İşitme Duyusu: İşitme duyusundan sorumlu organ olan kulak ses dalgalarını toplamak için kafanın dışında bulunur ve özel bir şekle sahiptir. Kulak; dış, orta ve iç kulak olmak üzere üç bölümden oluşur (Görsel 2.42).



Görsel 2.42: Kulağın yapısı

Dış kulak, kulak kepçesinden ve kulak yolundan oluşur. Kulak kepçesi, kulağın dışarıdan görülen kısmıdır ve sesleri toplayarak kulak yoluna iletir. Kulak yolunda tozların orta kulağa girmesini engelleyen tüycükler ve kulak sıvısı bulunur.

Orta kulakta kulak zarı, çekiç, örs, üzengi kemikleri, östaki borusu ve oval pencere bulunur. Kulak zarı gergin ve ince bir yapıdır. Kulak yolundan gelip kulak zarına çarpan ses dalgaları titreşime yol açar. Bu titreşimler kulak zarından sırası ile çekiç, örs, üzengi kemikleri aracılığı ile iç kulaktaki oval pencereye geçer. Oval pencere ise kulak kemiklerinden aldığı sesi iç kulağa iletir.

İç kulakta işitmeden sorumlu dalız ve salyangoz ile dengeden sorumlu yarım daire kanalları bulunur. Dalız, oval pencereden gelen ses dalgalarını salyangoza iletir. Ses dalgaları salyangoz içindeki sıvıda yayılır ve bu dalgalar salyangozdaki işitme sinirleri ile beyne iletilir. Böylece işitme duyumu gerçekleşir. Vücudun dengesinin bozulup bozulmadığını beyinciğe bildirme işini ise salyangozun üst kısmındaki yarım daire kanalları yapar.

Sağdan gelen sesler sağ kulağa, soldan gelen sesler ise sol kulağa daha önce ulaşır. Beyin aradaki zaman farkını algılayarak sesin yönünü tespit eder. Bir sesin nereden geldiği anlaşılamıyorsa ses muhtemelen iki kulağa aynı anda ulaşıyordur.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 5

EBA'da bulunan bir videoyu videonun sesini açmadan izleyiniz. Daha sonra videoyu görüntü olmadan sadece dinleyiniz. Sonra videonun izlediğiniz ve dinlediğiniz bölümlerini defterinize özetleyiniz.

Video hakkında hangi duyunuzla daha fazla bilgi edindiniz? Görüşlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Tat Alma Duyusu: Tat alma da koku alma gibi kimyasal bir duyudur ve tat alma duyu organı dildir. Dil konuşmaya, besinleri çiğnemeye ve yutmaya yardımcı olur. Dilin yüzeyi tat alma tomurcukları ile kaplıdır. Bu tat alma tomurcuklarının içinde tat algılayıcı sinir hücreleri vardır. Ağza giren besinler dişler tarafından çiğnenir ve tükürük tarafından eritilir, ardından ağızda bazı kimyasal maddeler açığa çıkar. Alıcılar bu kimyasalları algılayarak beyne sinyal gönderir. Böylece tat alma duyumu gerçekleşmiş olur.

Dil; acı, tatlı, tuzlu ve ekşi olmak üzere dört ana tadı algılayabilir. Herhangi bir besinin zararlı olup olmadığını acı tat haber verir. Dilin uç tarafı tatlıyı, ön yan kenarları tuzluyu, arka yan kenarları ekşiyi, en arka tarafı ise acıyı daha iyi algılar. Soğuğa, sıcağa vb. maruz kaldığı için dildeki tomurcukların zaman zaman yenilenmeleri gerekir. Çok sıcak bir içeceği içtikten sonra birkaç gün tam olarak tat alınamamasının sebebi zarar gören tat tomurcuklarının henüz yenilenmemesidir.

Tat ve koku duyularının birlikte çalışmasıyla lezzet algılanır. Bazı insanlarda bu duyular daha hassastır. Zehirli besinleri anlamak için ilk insanlarda daha çok işe yarayan bu hassasiyet bugün bir mesleğe dönüşmüştür. Örneğin bir zeytinyağı fabrikasında zeytinyağının kalitesini kokusu ve tadına bakarak anlayıp sınıflandıran uzmanlar vardır.

Koklama Duyusu: Burun hem koku alma duyu organı hem de solunum sistemi organıdır. Koku almak kimyasal bir duyumdur çünkü herhangi bir kokunun algılanması için gaz hâlindeki koku taneciklerinin havaya karışması gerekir. Havaya karışan koku tanecikleri koku hücreleri tarafından alınır. Mukoza ile kaplı olan koku hücrelerinde koku tespit edici tüycükler bulunur. Gaz hâlindeki tanecikler mukozanın içinde çözünerek koku hücrelerini uyarır. Bu uyarılar beyne giden sinirleri harekete geçirir ve duyum gerçekleşmiş olur (Görsel 2.43).

Görsel 2.43: Koklama duyusu

İnsanlarda koklama duyusu, tat alma duyusundan daha hassas olduğu için burun tıkalıyken yemeklerin tadı yeterince alınamaz. Ayrıca koklama duyumunun, bozuk yiyeceklerin yenmeden fark edilmesini sağlamak gibi bir işlevi de vardır.

Dokunma Duyusu: Alanı en geniş duyu organı olan dokunma duyusu deridir. Derinin dış yüzeyinin altında dokunma duyusuyla ilgili sinir uçları vardır. Tüm bu sinir uçları elektrik sinyallerini beyne göndererek dokunma duyumunun gerçekleşmesini sağlar. Bir nesnenin sert, yumuşak, pürüzlü, pürüzsüz vb. olduğu bu duyumla anlaşılır. Vücudun dokunmaya en duyarlı bölgeleri eller, dudaklar, yüz, boyun ve parmak uçlarıdır (Görsel 2.44). Sıcak-soğuk, acı-ağrı ve basınç duyumları da deri ile ilgilidir.

Görsel 2.44: Dokunma duyusu

Normal vücut fonksiyonlarının sürdürülebilmesi için belli bir vücut ısısına ihtiyaç vardır. *Sıcaklık ya da soğukluk duyumları* beden ısısına göre değişir. Beden ısısından düşük sıcaklığa sahip olan nesne ya da ortamlar soğuk, yüksek sıcaklığa sahip olanlar ise sıcak duyumuna neden olur. Bu duyumların hissedilmesi için dokunmak şart değildir.

Basınç duyumu, deri üzerine uygulanan fiziksel basınç sonucu oluşur. Vücudun çeşitli yerlerine istemli ya da istemsiz basınç uygulanır. Örneğin hafif yazlık elbiselerin yerine kalın ve ağır kışlık elbiseler giyildiğinde önce vücutta basınç hissedilir. Giysilerin vücuda uyguladığı basınç bir süre sonra duyulmaz olur.

Hissedilen acı ya da ağrı vücudun tehlikede olduğunun işaretidir. Organizma hissettiği acı ve ağrı sayesinde tehlikeye karşı önlem alır. Birçok hastalık, ağrı hisseden bireylerin doktora başvurmasıyla teşhis edilir. *Ağrı ve acı duyumu* karmaşık bir süreçtir çünkü bu duyum sadece fizyolojik değil sosyal ve psikolojik faktörlerden de etkilenir. Örneğin ağrı duyumu aşırı konsantrasyon durumunda bastırılabilir. Araştırmalar baş ağrısının, dikkatin başka bir yere odaklanmasıyla azaldığını gösterir. Ani yaralanma, kaza ve psikolojik stres durumlarında beyin endorfin denilen bir kimyasal salgılar ve bu kimyasal, ağrı kesici görevi görür. Kaza geçiren insanların şok anında yaralarının acılarını hissetmemesi bu yüzdendir.

MERAK KÖŞESİ

- Derideki aynı sinir uçları hem sıcaklık hem de acıyla ilgili bilgileri beyne nasıl gönderebilir?
- Hava soğuk olduğunda neden burun ucu ve kulaklar (Görsel 2.45) daha çok üşür?
- İnsan kendisini neden gıdıklayamaz? Hiç merak ettiniz mi?

(www.ybu.edu.tr/sinancanan/contents/files/322009_Duyu.pdf adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.40)

Görsel 2.45: Soğuk hava

Organ Duyumları: Duyumlar sadece görme, işitme, tat alma ve koklama duyumundan ibaret değildir. Organizmanın durumu hakkında bilgi veren kas, hareket, hâl ve denge duyumları da vardır.

Kas ve hareket duyumu, el ve ayakların pozisyonunu ve vücudun duruşunu bildirir. Bu duyum kaslarla iskeletin bağlantı noktalarındaki alıcı sinir hücreleriyle ortaya çıkar. Gözler kapalı olsa da ayakta olduğunu bilmek kas ve hareket duyumuna örnektir.

Hâl duyumu, iç organların durumu hakkında bilgi veren duyumdur. Tokluk, açlık, uykusuzluk, yorgunluk, hastalık hâl duyumuna örnektir. Hâl duyumunun nasıl oluştuğu hakkında kesin bir bilgi yoktur.

Denge duyumu, vücudun dengede durmasından sorumludur. Bu duyum iç kulakta başlar. İç kulaktaki kesecikler ve yarım daire kanallarında bulunan kirpiksi tüyler vücut hareketleriyle birlikte hareket eder. İşitme sinirlerini kullanarak vücudun dengesi konusunda beyinciğe bilgi verir.

TARTIŞMA

Heykel

Bilginin tek kaynağının duyum olduğunu savunan Fransız filozof Etienne Condillac (Etyen Kondiyak), bu görüşünü ünlü heykel örneği ile ispatlamaya çalışır. Condillac, tüm vücudu mermerle kaplı olan bir insan hayal eder. Bu insan hiçbir bilgiye sahip değildir çünkü doğduğu andan itibaren tüm duyuları kapalıdır. Condillac, bu mermer heykelin burnundan bir delik açtığını varsayarak koku alma duyusuyla nelerin bilinebileceğini sorgulamaya başlar.

Heykel adlı metinden yola çıkarak duyu organlarının işlevde bulunamamasının bireyi nasıl etkileyeceğini tartışınız.

http://mimoza.marmara.edu.tr/~avni/dersbelgeligi/felsefekolu/dusuncetarihi/7.htm adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. !0. 03. 2018, s. 23.13

2.10. UYARILMANIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Sıcak bir günde egzersiz yapan biri neden su içme ihtiyacı hisseder?
2. Çölde susuz kalan birinin yaşayacağı fizyolojik ve psikolojik sorunlar nelerdir?

Organizmanın, uyumlu durumunu değişen koşullara karşı koruma eğilimine **dengeleme (homeostasis)** denir. Organizma, aşırı ya da yetersiz uyarılma sonucu ortaya çıkan dengesizlik durumunu otomatik olarak ortadan kaldırır ve bu şekilde varlığını sürdürür. Örneğin organizma sıcak havalarda terleyerek, soğuk havalarda titreyerek, heyecan sırasında artan kalp atış hızını yavaşlatarak uyumlu durumunu korumaya çalışır.

Aşırı uyarılma, dış ya da iç uyarıcının organizmayı normal şiddet ve sürenin üzerinde etkilemesidir. Uzun süreli açlık, şiddetli baş ağrısı, çok soğuk havalar, gürültü, hava kirliliği ve trafik aşırı uyarılmaya sebep olur. **Yetersiz uyarılma** ise organizmanın normalin altında uyarılmasıdır. Bir fabrikada her gün aynı işi yapmak, bir denizaltında çalışmak yetersiz uyarılmaya yol açar.

Aşırı ve yetersiz uyarılma uzun süre devam ederse organizmanın uyumlu durumu bir süre sonra bozulur. Organizmada yorgunluk, huzursuzluk ve gerilim artar. Örneğin soğuk havada titreyerek dengeyi sağlayan organizma, aşırı soğukta uzun süre kalırsa kan dolaşımını sağlayamaz ve organizmanın hayatı tehlikeye girer. Aşırı ya da yetersiz uyarılmanın sadece fizyolojik değil psikolojik etkileri de vardır. Uzun süre aşırı uyarılmaya maruz kalan ya da yetersiz uyarılan insanlarda geçici de olsa algılama bozuklukları ve sanrılar, davranış bozuklukları ve zihinsel işlevlerde gerileme görülür.

TARTIŞMA

Aşırı ve Yetersiz Uyarılma

Büyük şehirlerde yaşayan insanlar trafik, gürültü, hava kirliliği ve kalabalıktan şikâyet ederler. Fırsat bulunca sessiz, sakin bir yere tatile giden bu insanlar birkaç gün sonra sessizlikten, hareketsizlikten sıkılmaya başlar ve alıştıkları şehir hayatına dönmek isterler. Kırsal kesimde yaşayanlar için ise bu durumun tam tersi geçerlidir. Büyük şehirlere gelen bu insanlar bir süre sonra gürültüden, kalabalıktan, trafikten bunalır ve sessiz, sakin kasabalarına dönmeyi arzu ederler.

Yukarıdaki örneklerden yola çıkarak yetersiz ve aşırı uyarılmanın birey üzerindeki etkisini tartışınız.

2.11. ALIŞMA VE DUYARLILAŞMA

Alışma, şiddetinde ve özelliğinde bir değişiklik olmadığı hâlde uyarıcının etkisinin bir süre sonra azalması ve kaybolmasıdır. Örneğin ele sürülen kremin kokusu, takılan bir kolyenin ağırlığı, dışarıdan gelen trafik gürültüsü bir süre sonra fark edilmez. Alışmanın psikolojik boyutu **duyarsızlaşmadır.** Duyarsızlaşma, sık karşılaşılan uyarıcıya gösterilen duygusal tepkinin azalmasıdır. Tıp fakültesinde okuyan bir öğrenci ilk kez bir ameliyatı izlediğinde kan görmekten etkilenir. Deneyimi arttıkça öğrenci duyarsızlaşır.

Organizmanın bir uyarıcıya karşı verdiği tepkinin miktarında ya da şiddetindeki artışa ise **duyarlılaşma** denir. Duyarlılaşma hâlinde kişi uyarıcıya karşı daha hassas hâle gelir. Örneğin gece sessizliğinde sürekli damlayan musluğun sesi bir süre sonra huzursuzluğa neden olur. Birkaç defa trafik kazası geçiren biri her fren sesinde korku yaşar. Alışma ve duyarlılaşmadaki ortak öge uyarıcıların tekrarlanmasıdır ancak alışmada tepki azalırken duyarlılaşmada tepki artar.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

Aşağıda verilen örneklerin hangi kavramlara ait olduğunu verilen boşluklara yazınız.

1. İnsan gözü yaklaşık olarak 400 milimikronun altındaki ve 700 milimikronun üstündeki elektromanyetik dalgaları fark edemez.

   .....

2. İlk defa doğum yaptıran bir ebe çok heyecanlanır ancak aynı tecrübeyi yaşadıkça artık o ilk heyecanı duymaz.

   .....

3. Balıkçının önünden geçen insanlar balık kokusunu alırken balıkçı bu kokuyu almaz.

   .....

4. Beslenme sonucu alınan fazla glikoz kandaki şeker miktarını artırır. Vücut insülin salgılayarak fazla olan şekerin hücrelerde depolanmasını sağlar. Böylece kan şekeri miktarı normal seviyeye gelir.

   .....

5. Bir bardak suyun içine bir damla limon damlatıldığında limonun tadı alınmaz ancak suya limon damlatılmaya devam edildiğinde belli bir noktadan sonra limonun tadı alınır.

   .....

2.12. ALGILAMA

KONUYA HAZIRLIK

Bir manzara resminde bazı nesnelerin daha önde bazılarının ise daha gerideymiş gibi görünmesinin nedeni nedir?

Duyumlar aracılığı ile varlığı anlaşılan birtakım nesnelerin zihinde anlamlandırılması ve yorumlanması sürecine **algılama**, ortaya çıkan ürüne ise **algı** denir. Örneğin tat almak duyum iken bu tadın ne tadı olduğunu anlamak algıdır. Zihin nesnel bir veri olmadan anlamlandırma işlevini gerçekleştiremez. Bu yüzden algı, temelde bir "nesne algılamadır" ancak içsel süreçlerin etkisi ile kişiden kişiye değişebilir.

Nesneleri değişik ortam ve şartlarda yine aynı şekilde algılama eğilimine **algısal değişmezlik** denir. Bu değişmezliklerin gerçekleşmesi için nesnelerin önceden algılanmış olması gerekir. Şekil, büyüklük ve renk olmak üzere üç tür algısal değişmezlik vardır.

Görsel 2.46: *Tren rayları ileride birleşiyor gibi görünür.*

Önceden şekli bilinen bir nesneye farklı açılardan bakılsa da nesnenin eski şekliyle algılanması *şekil (biçim) değişmezliğidir.* Örneğin bir pencereye farklı açılardan bakılsa da pencere hep dikdörtgen olarak algılanır.

Önceden boyutları bilinen bir nesnenin nesne uzaklaşıp yakınlaşsa da hep aynı şekilde algılanması *büyüklük değişmezliğidir.* Örneğin bir gökdelenden aşağıya bakıldığında insanlar, arabalar ve binalar çok küçük görünür ancak yine de normal boyutlarıyla algılanır.

Nesnenin ışıkta kalan kısmı daha açık, gölgede kalan kısmı daha koyu renkte göründüğü hâlde nesneyi bilinen renkte algılama eğilimi *renk değişmezliğidir.* Örneğin bordo renk bir araba, gece siyaha yakın renkte görünmesine rağmen bordo olarak algılanır.

Görsel 2.47: *İki boyutlu olmasına rağmen bakış açısına göre üç boyut algısı yaratan sokak resimleri.*

Derinlik algısı, retinaya yansıyan görüntülerin iki boyutlu olmasına rağmen nesnelerin üç boyutlu olarak algılanmasıdır. Derinlik algısını oluşturan çeşitli ipuçları vardır. Örneğin fotoğraflarda arkadaki görüntüyü kısmen kapatan öndeki görüntü daha yakın algılanır veya aynı doğrultuda ilerleyen çizgiler gözden uzaklaştıkça birleşiyor gibi görünür (Görsel 2.46).

Üç boyutlu algının bir nedeni de gözün yapısal özelliğidir. Gözler arasında mesafe bulunduğundan iki göze ulaşan görüntü aynı olmaz. İki ayrı açıdan alınan görüntü, beynin görme merkezinde tek bir görüntü oluşturacak şekilde birleşince üç boyutlu algı gerçekleşir (Görsel 2.47).

SINIF İÇİ ETKİNLİK 7

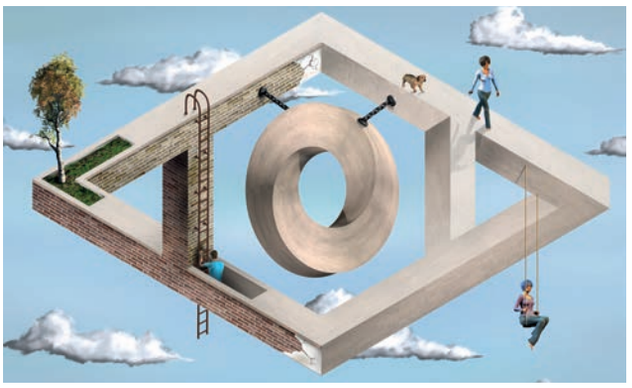
Aşağıda yer alan algıda değişmezlik çeşitlerine ikişer örnek veriniz.

Şekil değişmezliği	1.	2.
Renk değişmezliği	1.	2.
Büyüklük değişmezliği	1.	2.

2.13. ALGIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

KONUYA HAZIRLIK

1. Yandaki görseli inceleyerek yorumlayınız.
2. Görselde yanlış algıladığınız duyumlar var mı? Örneklendiriniz (Görsel 2.48).
3. "İnsanlar görmek istediklerini görür, duymak istediklerini duyarlar." sözünü algılama açısından değerlendiriniz.



Görsel 2.48: *Yanlış algılama*

2.13.1. Algı Yanılmaları

Oldukça karmaşık olan algı sürecinde bazen yanlış ya da kusurlu algılamalar olabilir. Bu duruma **algı yanılmaları** adı verilir. Algı yanılmaları, illüzyon (yanılsama) ve halüsinasyon (sanrı) olarak ikiye ayrılır.

İllüzyon (Yanılsama): Var olan bir nesnenin gerçekte olduğundan farklı algılanmasıdır. Yanılsama fiziksel olaylar ya da psikolojik yaşantılardan kaynaklanır. İkiye ayrılır.

Psikolojik illüzyon bireyin içinde bulunduğu psikolojik koşullardan, geçmiş yaşantılardan kaynaklanan illüzyondur ve kişiden kişiye değişir. Rüzgârın ve dalların çıkardığı sesi merdivenden yukarı doğru çıkan hırsızın ayak sesleri olarak algılamak psikolojik illüzyona örnektir. *Fiziksel illüzyon* ise duyu organlarının yapısından veya uyarıcının özelliklerinden kaynaklanan illüzyondur. Her insanda aynı yanılgıya yol açar. Yarısı su dolu olan bardağın içindeki kaşığın kırık görünmesi fiziksel illüzyondur (Görsel 2.49).

Görsel 2.49: *Yarısı dolu olan bardağın içindeki kaşık kırık görülür.*

Halüsinasyon (Sanrı): Gerçekte var olmayan bir uyarıcının algılanmasıdır. Akıl hastalıklarında, ateşli hastalıklarda ve madde bağımlılığının yol açtığı krizlerde halüsinasyon görülür. Örneğin bir kişinin yıllar önce ölen eşiyle yürüyüşe çıktığını söylemesi halüsinasyondur.

İllüzyon ile Halüsinasyon Arasındaki Farklar

İllüzyon

1. İllüzyon için mutlaka bir dış uyarıcıya ihtiyaç vardır. Gece uyanınca askıdaki montu hırsız sanmak illüzyondur.
2. İllüzyon normal olan her insanda görülebilir.
3. Fiziksel illüzyonda aynı durum aynı yanılsamayı oluşturur. Çok sıcak havada tüm insanlar asfaltı ıslakmış gibi görür. Psikolojik illüzyonda da genelde korkulardan kaynaklanan yanılgılar söz konusudur. Karanlık bir bahçede yerdeki hortumu yılan sanmak psikolojik illüzyondur.

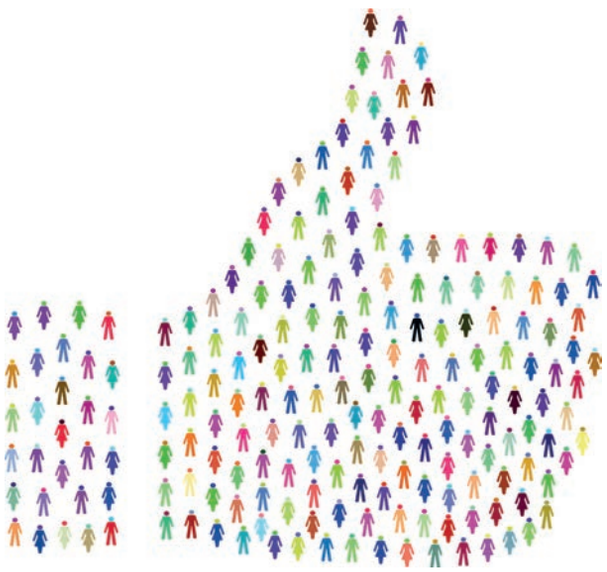
Halüsinasyon

1. Halüsinasyon için bir dış uyarıcıya ihtiyaç yoktur. Küçük sarı adamların etrafta dolaştığını söylemek halüsinasyondur.
2. Halüsinasyon psikolojik ve fizyolojik dengenin bozulduğu durumlarda görülür. Normal insanlarda ancak ateşli bir hastalık geçici olarak sanrıya neden olabilir.
3. Halüsinasyon görenlerin sanrıları birbirinden tamamen farklıdır. Biri, olmayan sesleri duyduğunu iddia ederken diğeri olmayan şeyleri gördüğünü söyleyebilir.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 2

Beş kişilik gruplar oluşturunuz. Bir haftalık süre içerisinde Ames Odası İllüzyonu, Cornsweet İllüzyonu, Ponzo İllüzyonu ve Müller-Lyer İllüzyonu ile ilgili slayt hazırlayarak sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.

2.13.2. Algılamanın Örgütleme İlkeleri



Görsel 2.50: *Bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından farklıdır.*

Yirminci yüzyılın başında Almanya'da gelişen Gestalt yaklaşımına göre algının gerçekleşmesinde uyaranların örgütlenmesinin önemli bir rolü vardır. Gestalt psikologları "Bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından farklıdır." (Görsel 2.50) ilkesinden yola çıkarak beynin, algıları organize edip düzenlemek için belli kurallara ve prensiplere uyduğunu kabul ettiler.

Algılama Prensipleri

a) Şekil-Zemin (figür-fon) İlişkisi

Görsel 2.51: *Dikkatin yoğunlaştığı noktaya göre şekil ve zemin yer değiştirir.*

Nesneleri şekil ve zemin olarak ayırma eğilimi vardır. Bazen şekil (figür) ve zemin (fon) yer değiştirir (Görsel 2.51). Önce figür olarak görülen bir biçim daha sonra fon olarak görülebilir. Dış seslerin arka planda zemin olduğu bir durumda piyano sesi figürdür.

b) Tamamlama

Görsel 2.52: *Şeklin bazı bölümleri eksik olsa da şekil el olarak algılanır.*

Önceden algılanmış nesneler sonradan eksik görülseler dahi tam olarak algılanır. Yani duyu verileri tamamlanır ancak tamamlanmanın olması için nesnelerin önceden algılanmış olması gerekir (Görsel 2.52).

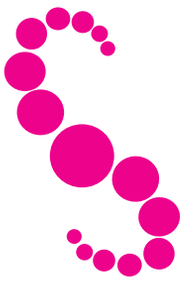
c) Yakınlık-Uzaklık

67 46 87 98

Görsel 2.53: *Birbirine yakın rakamlar bir bütün olarak algılanır.*

Birbirine yakın nesneler bir bütün hâlinde algılanır. Yakınlık ilkesinde sembollerin birbirine göre konumu ve mesafesi önemlidir (Görsel 2.53).

d) Süreklilik (devamlılık)



Görsel 2.54: *On beş yuvarlak nokta yerine "S" şekli algılanır.*

Süreklilik gösteren şekiller bir bütün hâlinde algılanır (Görsel 2.54).

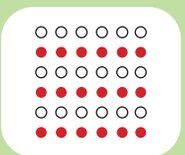
ç) Benzerlik

Görsel 2.55: *Bir futbol maçında aynı takımın oyuncuları forma renginden dolayı birlikte algılanır.*

Birbirine benzeyen nesneler bir bütün hâlinde algılanır (Görsel 2.55).

SINIF İÇİ ETKİNLİK 8

1. Aşağıda verilen görseller, algıda organizasyonu etkileyen faktörlerden hangisini yansıtmaktadır? Yazınız.

				
Görsel 2.56:	***Görsel 2.57:***	***Görsel 2.58:***	***Görsel 2.59:***	***Görsel 2.60:***
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

Aşağıdaki soruları verilen metne göre yanıtlayınız.

Cmabridge Üinversitesinde yaıpaln bir arşaıtrmaya gröe, bir kleimedkei hafrilern hnagi sıarda dizlikleri dğeil, ilk ve son hafrilern dğoru yerde olamalrı öenm tşamıatkadır. Geirsi taammen kamradaşır ve ynie de surosnuz olraak okubanilir. Buunn sbeebi insan benyinin herhafri tek tek dieğl kemileelri bir btüün oralak omukadısır.

2. Metni okurken zorlandınız mı?
3. Zorlanmadıysanız algılamanın örgütleme ilkelerinden yola çıkarak neden zorlanmadığınızı belirtiniz?

2.13.3. Algıyı Etkileyen Sosyal ve Çevresel Değişkenler

Algı, büyük oranda algılayanın kendisinden kaynaklanan özelliklerden etkilenir. Algılayanın kendisinden kaynaklanan faktörler çevresel faktörlere göre algılamada daha etkilidir. Örneğin yolda yürürken yanıp sönen bir reklam panosu dikkat çekebilir ancak ihtiyaç duyulan bir ürünün reklamı dikkati daha çok çeker. Zaman algısı da büyük ölçüde, algılayanın kendisinden kaynaklanan faktörlere bağlıdır. Arkadaşlarla sohbet ederken geçirilen bir saat hastanede geçirilen bir saatten daha kısa algılanır.

Herhangi bir olay, durum veya nesneye karşı olumlu ya da olumsuz tutum farklı algılara neden olur. Örneğin bir giyim markası hakkında duyulan söylentiler diğer insanların o markayla ilgili olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmesine neden olabilir. Tutulan takım, beğenilen sanatçı, oy verilen parti ile ilgili algılar tutumlarla şekillenir.

Başkalarına ya da olaylara olumlu veya olumsuz duygularla yaklaşmanın temelinde çoğu zaman kişilik özellikleri yatar. Örneğin kişilik olarak güvensiz bir yapıya sahip olan biri, insanların arkadaş olmak için yaptıkları girişimlere şüpheyle yaklaşabilir.

İhtiyaç ve güdüler algıya yön verir. Para kazanmaya güdülenen bir mimar gördüğü yeşil araziyi gökdelenlerin yükseleceği bir alan olarak algılarken ressam o manzaranın güzelliğinden ilham alabilir. Deneyimler ve beklentiler de algıyı etkiler. İnsanlar tarafından sıklıkla aldatılmak insanların güvenilmez olduğu algısına yol açabilir.

İçinde yaşadığı toplumun kültürel özellikleri, inançları, değerleri gibi sosyal değişkenler kişinin nesne ve olayları algılama biçimini etkiler. Örneğin baykuş uğursuz kabul edildiği kültürlerde sevimsiz, bilgeliğin sembolü olarak kabul edildiği kültürlerde ise sevimli olarak algılanır. Kültürden kültüre en çok değişen algılar güzellik, hoşa gitme ve beğenmeyle ilgili algılardır. Bazı Afrika ülkelerinde güzel olarak algılanan süslemelerin başka toplumlarda güzel algılanmaması kültürün algıya etkisine örnektir (Görsel 2.61).

Görsel 2.61: *Bazı Afrika ülkelerinde güzel olarak algılanan takılar*

Bütün yaşantılar bir çevrede oluşur. Nesneler, içinde bulundukları çevresel koşullarla birlikte algılanır. Beyaz önlüklü birinin hastanede doktor, okulda öğretmen olarak algılanmasında ortam ve çevre etkilidir. Bireyin, belli bir süreliğine içinde bulunduğu ve gelen uyarıcıları alabildiği çevreye **algı alanı** denir. Odasında ders çalışan öğrenci için algı alanı odasıyla sınırlıdır. Öğrenci camdan dışarıya baktığında algı alanı değişmiş olur. Yine orta düzeyde başarıya sahip bir öğrenci ders çalışmayan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışkan, çok çalışan öğrencilerin olduğu bir sınıfta çalışmayan biri olarak algılanabilir.

2.14. DUYUM VE ALGI ARASINDAKİ FARKLAR

Duyum, bir duyu organının uyarılmasıyla meydana gelen basit bir olaydır. Algının meydana gelmesi için duyumun olması gerekir yani duyum olmadan algı gerçekleşmez. Duyumların beyin tarafından yorumlanıp anlamlandırılması sürecine algılama, ortaya çıkan ürüne ise algı denir. Örneğin bir nesne görmek duyumdur. O nesnenin içinde yemek olan bir tabak olduğunu anlamak ise algıdır (Görsel 2.62). Yeni doğan bir bebeğin bu karmaşık bağlantıyı kurması mümkün değildir yani algı, öğrenmenin etkisine açıktır. Öğrenilenlere bağlı olarak değişen algı öznel duyum ise nesneldir. Duyumda uyarıcılar tek tek alınır. Algıda ise bu uyarıcılar bir bütün olarak anlamlandırılır. Bir müzik parçası dinlediğinizde tek tek notaları değil, bütün bir melodiyi algılarsınız.

Görsel 2.62: *Tabaktaki yemek*

OKUMA METNİ

DUYUM, ALGI VE BİLİNÇLİLİK

Görsel 2.63: *Bilincin işleyişi*

Bilinç; biyoloji, felsefe, sosyoloji ve psikolojinin ilgi alanına giren ve bugün hâlâ tartışılmaya devam edilen bir konudur. Psikolojide bilinç "bireyin iç dünyası ve çevresinden haberdar olduğu, uyaranlara doğru yanıtlar verdiği uyanıklılık durumu" olarak tanımlanır. Uyanık bilinç; duyumu, algıyı, düşünmeyi, öğrenmeyi, problem çözmeyi vb. içerir (Görsel 2.63).

Psikoloji tarihinde bilinçle ilgili farklı görüşler ortaya çıkmıştır. Psikolojinin konusunun bilinç olması gerektiğini savunan yapısalcılara göre duyum ve algının anlaşılması için insan bilincinin iç gözlem yöntemi ile incelenmesi gerekir. Yapısalcıları eleştiren davranışçı yaklaşım, organizmayı bir kara kutuya benzetir. Organizmanın içinde gerçekleşen anlama, yorumlama, algılama gibi süreçlerin gözlenemeyeceğini bu yüzden psikolojinin konusunun bilinç olamayacağını savunur. Psikanalitik yaklaşıma göre duyum ve algıda bilinçle beraber bilinç dışı zihinsel süreçlerin de etkisi vardır.

Algının hem fizyolojik hem de psikolojik bir boyutu vardır. Algının fizyolojik boyutu duyu organlarına dayanır. Psikolojik boyutta ise devreye zihin girer. Daha önce belirtildiği gibi algılayanın kendisinden ve uyarıcıdan kaynaklanan birçok faktör algıya yön verir.

Duyum ve algıda bilincin en önemli fonksiyonlarından biri insanı fazla uyarandan korumaktır. Algıda seçicilik denilen bu süreç sayesinde birey birçok uyarandan sadece ilgi alanına girenleri seçer ve algılar. Bununla birlikte zihin diğer uyaranları da farkında olmadan depolar. Örneğin derste öğretmenin anlattıklarını seçerek algılayan öğrenci farkında olmadan dışarıdan gelen bir sesi, ortamdaki ısıyı, arkadaşının düşürdüğü kalemi de algılar.

Bilincin etkisi, bir duyum veya algının ilk aşamasında daha fazladır. Örneğin ilk kez araba kullanan birinin tüm bilinci etkin bir biçimde devrededir. Kendi hareketlerini ve arabayı tüm ayrıntıları ile bilinçli olarak algılar. Bir süre sonra otomatik hâle gelen bu davranış sonucu kişi kendi hareketlerinin ve arabanın işleyişinin farkında olmadan yanındaki arkadaşının söylediklerini duyup algılayabilir.

(http://dergipark.gov.tr/esosder/issue/6118/82089 adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 28.12.2017, s. 16-23)

2.15. GÜDÜLENMEYİ ORTAYA ÇIKARAN VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER

KONUYA HAZIRLIK

1. "Bir atı suya götürebilirsiniz ancak ona zorla su içiremezsiniz." sözünü yorumlayınız.
2. "Bir şeyleri keşfetmek onları keşfetmeyi arzulamakla mümkündür." sözüne katılıyor musunuz? Nedenleriyle açıklayınız.

Güdülenme süreci organizmanın bir eksiklik hissetmesi ile başlar. Hissedilen bu eksiklik organizmada rahatsızlık ve gerilime neden olur. Gerilimden kurtulmak ve eksikliği gidermek için güçlü bir istek duyan organizma, amacına uygun davranışta bulunarak rahatlar. Böylece güdülenme süreci tamamlanmış olur. Hissedilen eksiklik ile rahatlama arasında yaşanan bu sürece **güdülenme** denir (Görsel 2.64). Örneğin susuzluğun yarattığı rahatsızlık ve gerilimle organizma su içmeye güçlü bir istek duyar. Su içmek için harekete geçer ve suyu içtikten sonra rahatlar.

Görsel 2.64: *Güdülenme (motivasyon)*

İnsanlara özgü ihtiyaçlarda da bu süreç değişmez. Örneğin üniversite eğitimi almayı ihtiyaç olarak gören bir öğrenci amacına uygun davranışlarda bulunmazsa gerilim yaşar. TV izlerken ders çalışması gerektiğini düşünüp rahatsız olur. Bu ihtiyacını gidermek için çalışmaya istekli ve hazır hâle gelir. Hedefine ulaşmak için düzenli çalışıp istediği üniversiteye yerleşirse rahatlar.

Güdülenme sürecinde organizmayı davranışa yönlendiren, isteklendiren içten ya da dıştan gelen etkilere **güdü** denir. Güdülerin bazıları doğuştan gelirken bazıları sonradan öğrenilir.

Güdü Türleri

1. ***Doğuştan Gelen Güdüler***
   a) Fizyolojik kökenli güdüler (dürtüler)
   b) Uyarıcı kaynaklı güdüler
2. ***Öğrenilmiş (Sosyal) Güdüler***

Doğuştan gelen güdüler öğrenilmemiştir. Ömür boyu etkisi devam eden ve yaşamın ilk yıllarında daha etkili olan bu güdüler hem insanlarda hem de hayvanlarda görülür.

Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik gibi güdüler fizyolojik kökenli güdülere örnektir. Fizyolojik güdüler toplumsal etkilerden tümüyle bağımsız değildir. Bütün insanlarda ortak olan bu güdülerin tatmin şekilleri topluma, kültüre, çevreye göre değişir. Örneğin bazı kültürlerde hazır yemek, açlık ihtiyacını gidermek için yeterli görülürken bazı kültürlerde bu ihtiyacın giderilmesi için yemeğin evde pişirilmiş olması önemlidir. Çatışma söz konusu olduğunda ortada üstün bir değer yoksa açlık ve susuzluk güdüleri sosyal güdülere baskın gelebilir. Örneğin günlerce aç ve susuz kalan bir insan yemek bulduğunda görgü kurallarını düşünmez.

Uyarıcı kaynaklı güdülerin fizyolojik bir kökeni yoktur ancak her organizma doğduğu anda çevresini merak etme, araştırma, kurcalama ve hareket etme isteği ile doğar. Bu istek sayesinde insan hayvanlardan farklı olarak çevreyi araştırmakla kalmaz aynı zamanda değiştirmeye de çalışır. Yaşamı anlama çabası olan araştırma ve merak güdüsü ilerleme ve gelişmenin temelidir. İnsanların uzun süre hareketsiz kalmaktan rahatsız olması uyarıcı kaynaklı güdülere örnektir.

Sosyal güdüler yaşantılar sonucu ortaya çıkar ve sonradan öğrenilir. Sevgi, saygı, değer görme, başarılı olma gibi sosyal ihtiyaçlardan kaynaklanan güdülerdir. Kişiden kişiye ve kültüre göre değişen bu güdüler zamanla orta-

dan kalkabilir. İleri yaşlarda daha etkili olan sosyal güdüler sadece insanlarda görülür. Üstün değerler söz konusu olduğunda sosyal güdüler fizyolojik güdülere baskın gelebilir. Örneğin vatan söz konusu olduğunda insan günlerce aç, susuz cephede savaşabilir ve gerekirse hayatını feda edebilir.

Güdülenmeyi etkileyen içsel ve dışsal faktörler vardır. İçsel faktörler ilgi, merak, gelişme ve yarışma duygusu, açlık, susuzluk vb. bireyin kendinden kaynaklanan faktörlerdir. Dışsal faktörler ise toplumun ve ailenin beklentileri, arkadaş grubunun eğilimleri, ödül ve ceza, uygulanan öğretim teknikleri gibi çevresel faktörlerdir.

Davranışçı yaklaşıma göre güdülenmede dışsal faktörler önemlidir. Güdülenmenin kaynağı pekiştireçlerdir. **Pekiştireç,** bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcıdır.

Olumlu pekiştireç, organizma tarafından istenen ve organizmaya verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcıdır. Örneğin öğretmen, derse katılan öğrenciyi takdir ederse öğrencinin derse katılma davranışını pekiştirmiş ve öğrenciyi güdülemiş olur.

Olumsuz pekiştireç, organizmayı rahatsız eden ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır. TV izlemesi yasak olan bir çocuk, oyuncaklarını topladığında annesi bu yasağı kaldırırsa çocuğunu oyuncak toplama konusunda güdülemiş olur.

Ödül, istenen davranışın ceza ise istenmeyen davranışın hemen arkasından verilir. İşinde başarılı olan birine verilen ikramiye ödül, işine sürekli geç kalan birine verilen uyarı yazısı ise cezadır.

Davranışçı yaklaşımın bakış açısını eleştiren bilişsel yaklaşıma göre güdülenmede içsel faktörler daha önemlidir. Birey inançlarının, değerlerinin, beklentilerinin ve amaçlarının etkisiyle içsel olarak güdülenmişse ödüle ya da cezaya ihtiyaç duymaz. Örneğin içsel güdülenmeye sahip bir öğrenci, öğretmenin takdirini kazanmak için değil derse ilgi duyduğu ve öğrenmek istediği için soru sorar ve derse katılır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 9

Görsel 2.65: *Mustafa Kemal Atatürk*

İdeali, hedefi, niyeti eyleme çevirmekte sorun yaşamak güdülenme eksikliği olarak tanımlanabilir. Liderlerin en önemli özelliği güçlü bir güdülenmeye sahip olmalarıdır. Dünyanın en zor savaşının en zor koşullarda kazanılmasına önderlik eden Atatürk, bu liderlerin başında gelir (Görsel 2.65).

Verilen soruları metinden yola çıkarak cevaplayınız.

1. Sizce zor bir işi başarmada içsel ve dışsal güdüleyicilerden hangisi daha etkilidir?
2. Üstün değerler söz konusu olduğunda açlık, susuzluk, dinlenme ihtiyacı gibi fizyolojik güdüler neden ikinci planda kalır?

(Komisyon tarafından hazırlanmıştır.)

2.16. GÜDÜLENMİŞ DAVRANIŞIN AYIRT EDİCİ ÖZELLİKLERİ

Güdülenmiş davranışı güdülenmemiş davranıştan ayırt eden özellikler aşağıda belirtilmiştir.

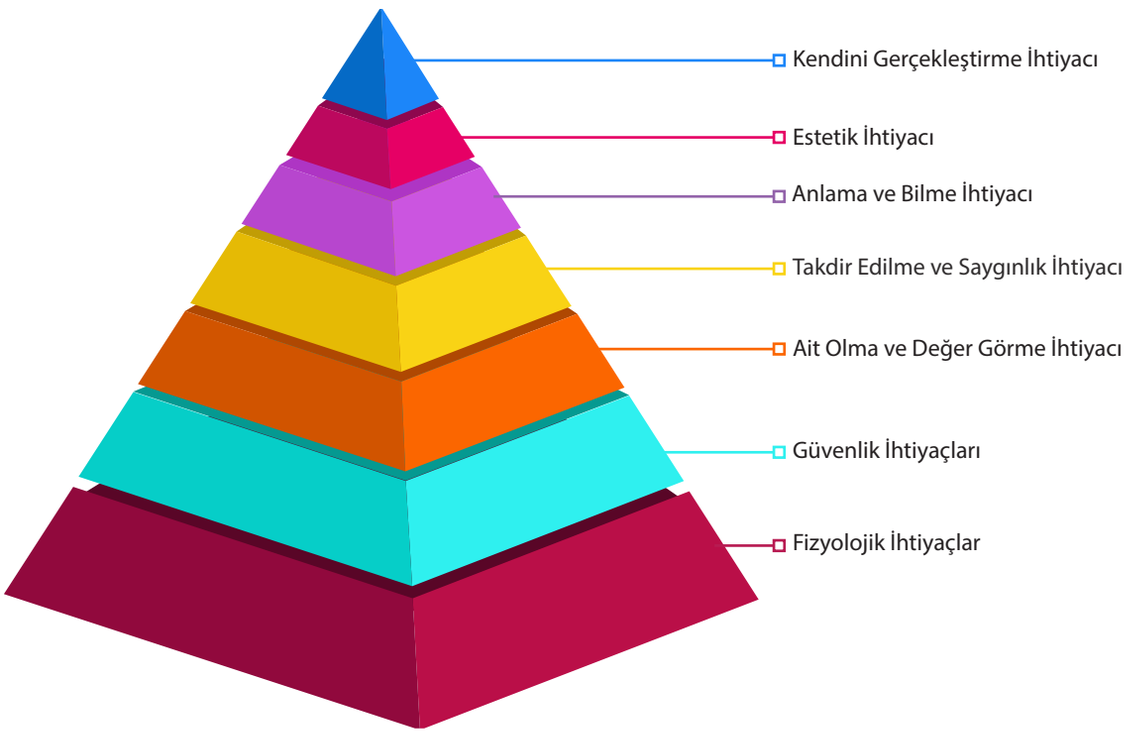
- Güdülenmiş davranış bir hedefe yöneliktir ve organizmaya enerji verir.
- Güdülenmiş davranış daha etkindir. Aç olan organizma tok olana göre daha aktif yiyecek arar.
- Güdülenmiş davranış daha seçicidir. Susamış bir hayvan önüne koyulan yiyeceğe değil suya yönelir.
- Güdülenmiş davranış daha yorucudur. Derslerinde başarılı olmak isteyen bir öğrenci, başarılı olma hedefi olmayan öğrenciye göre hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha çok yorulur.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 10

Yüksek performans gösterilerek sonuca ulaşılan (güdülenmiş), isteksizlik nedeniyle sonuca ulaşılamayan (güdülenmemiş) davranış örnekleri bularak arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.17. İHTİYAÇLAR HİYERARŞİSİ

Abraham Maslow (1954), yaptığı klinik gözlemlere dayanarak ihtiyaçları piramit şeklinde bir hiyerarşiye göre sıralamıştır (Görsel 2.66). Maslow'a göre alt basamaklarda yer alan ihtiyaçlar diğerlerinden daha temel ve yaşamsaldır. Bu ihtiyaçlar belirli düzeyde giderilmezse insanlar daha üst basamaklarda bulunan ihtiyaçları karşılamak için güdülenmezler. Bu ihtiyaçlar sırasıyla şöyledir:



Görsel 2.66: *Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisi*

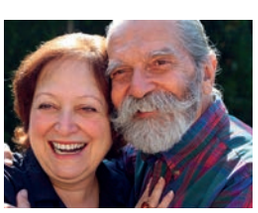
1. **Fizyolojik İhtiyaçlar:** İnsanın biyolojik yaşamını sürdürmesi için gerekli olan yiyecek, su, uyku, cinsellik gibi ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçlarını belli düzeyde gideremeyen insan bir sonraki basamağa geçemez (Görsel 2.67).

Görsel 2.67: *Fizyolojik ihtiyaç*

2. **Güvenlik İhtiyacı:** Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayan insan, sonrasında tehlikelerden korunma ihtiyacı hisseder (Görsel 2.68). Kendine fiziki, ekonomik, sosyal ve siyasal olarak güvenli bir ortam oluşturmaya çalışır.

Görsel 2.68: *Güvenlik ihtiyacı*

3. **Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Kendisine belli düzeyde güvenli bir ortam oluşturan insan diğer insanlarla bir arada yaşama, onları sevme ve onlar tarafından sevilme ihtiyacı hisseder. Eş, çocuk ve arkadaşlara sahip olmak ister (Görsel 2.69).



Görsel 2.69: *Ait olma ve sevgi ihtiyacı*

4. **Takdir Edilme ve Saygınlık İhtiyacı:** Kişisel başarı ve sosyal onay kazanma ihtiyacının öne çıktığı aşamadır. Takdir edilme ve saygınlık ihtiyacı karşılandıkça insanın kendine güveni artar (Görsel 2.70). Kendini yeterli ve değerli hisseden insan kendini gerçekleştirmeye hazır hâle gelir.

Görsel 2.70: *Takdir edilme ve saygınlık ihtiyacı*

5. **Anlama ve Bilme İhtiyacı:** İnsan çevresinde olup bitenleri anlamak ve bilmek ister. Araştırma ve merak güdüsü, anlama ve bilme ihtiyacının temelini oluşturur (Görsel 2.71). Felsefi ve bilimsel konulara ilgi bu ihtiyacın bir göstergesidir.

Görsel 2.71: *Anlama ve bilme ihtiyacı*

6. **Estetik İhtiyacı:** Temel ihtiyaçlarını karşılayan birey estetiğe önem vermeye başlar. Sanatı anlamak, doğa ve sanattaki güzellikten zevk almak, kendi yaratıcılığını kullanmak ister. Tiyatro, sergi vb. sanatsal faaliyetlere katılır (Görsel 2.72).

Görsel 2.72: *Estetik ihtiyacı*

7. **Kendini Gerçekleştirme:** Birey yukarıdaki altı ihtiyacı giderse bile hâlâ yetenek, bilgi ve becerileriyle kendini tam olarak ortaya koyamadığını düşünüyorsa bir eksiklik hisseder. Bu eksikliğin giderilmeye çalışıldığı aşama kendini gerçekleştirme aşamasıdır. Bu aşama bireyin kendi potansiyelini gerçekçi olarak değerlendirmesi, tanıması ve açığa çıkarmasıyla ilgilidir. Maslow'a göre bu ihtiyacı tam anlamıyla doyurmak çok zordur.

   Maslow'a göre kendini gerçekleştiren insan belirsizliğe karşı dayanıklıdır. Hem kendini hem de başkalarını olduğu gibi kabul eder. Ulus, ırk, aile gibi sınırlamalara bağlı kalmadan tüm insanlara saygı duyar, onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır. Kendi sorunlarından çok bütün insanlıkla ilgili sorunlara yönelir. Örneğin bilim insanları kendini gerçekleştiren kişiler olaran görülebilir (Görsel 2.73).

Görsel 2.73: *2015 Nobel Kimya Ödüllü bilim insanı Aziz Sancar*

SINIF İÇİ ETKİNLİK 11

Aşağıdaki soruları verilen metne göre yanıtlayınız.

"Bir daha kimsenin sana, bir şey yapamayacağını söylemesine izin verme, benim bile… Bir hayalin varsa peşini bırakmamalısın. İnsanlar kendilerinin yapamadıkları şeyleri senin de yapamayacağını söylerler. Bir şeyi istiyorsan peşini bırakma. (Yaşadığı tüm zorluklara rağmen motivasyonunu kaybetmeyen ve sonunda başarıya ulaşan Chris Gardner'ın gerçek yaşam öyküsünden uyarlanan "Umudunu Kaybetme" filminden)

1. Potansiyelinize uygun olduğunu düşündüğünüz ve başaracağınıza inandığınız bir konuda çalışırken insanların "Çok zor, yapamazsın, boşuna uğraşma." gibi sözlerinden etkilenir misiniz? Neden?
2. Tarihte "Çok zor, yapamaz, başaramaz." denildiği hâlde başarılı olmuş insanlardan bildiğiniz örnekleri arkadaşlarınızla paylaşınız.

2.18. DUYGU VE DUYGU TÜRLERİ

KONUYA HAZIRLIK

- Mutluluktan havalara uçtum.
- Utançtan yerin dibine girdim.
- Korkudan ecel terleri döktüm.
- Şaşkınlıktan ağzım açık kaldı.
- Öfkeden kan beynime sıçradı.

Bu cümlelerdeki duyguları insanlara yaşatabilecek durumlar neler olabilir? Kurgusal örnekler üzerinden yorumlayınız.

Duygu; bir olay, kişi ya da nesnenin insanın iç dünyasında ve bedeninde uyandırdığı izlenim ve tepkilerdir. Bu tepki ve izlenimleri dille ifade etmenin yüzlerce şekli vardır ancak bunların büyük bir bölümü psikoloji biliminin konusu içine girmez. Psikoloji biliminde sadece gözlenebilen ve ölçülebilen duygular ele alınır. Örneğin merhamet gibi duygular doğrudan ya da dolaylı olarak gözlenemediği ve ölçülemediği için psikoloji bilimi bu duygular üzerinde çalışamaz.

Görsel 2.74: *Mutluluk duygusu*

Psikoloji biliminin ele aldığı temel duygulardan bazıları haz, korku, kaygı, merak, öfke ve saldırganlıktır.

Haz: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, sevinç gibi birçok olumlu duyguyu da kapsayan haz; bir dürtü veya güdüyle ilgili amaca ulaşıldığında ve doyum sağlandığında yaşanılan histir (Görsel 2.74).

Korku: Gerçek ya da olası bir tehlike karşısında hissedilen duygudur. Olumsuz duyguların başında korku gelir. Her gelişim döneminde farklı korkular yaşanır. Örneğin yüksek ses yeni doğan bebekte korkuya neden olur. Biraz büyüyünce çocuk karanlıktan veya yalnız kalmaktan korkar. Süreç içinde sosyal güdülerin etkisiyle kişi arkadaşsız kalmaktan, bir meslek sahibi olamamaktan vb. korkabilir.

Kaygı: Bir huzursuzluk hissi, nedeni bilinmeyen bir endişedir. Kaygılı kişi ne olduğunu bilmediği bir tehlike, felaket veya talihsizliğin beklentisi içindedir.

Öfke ve Saldırganlık: Öfke duygusu engellenme, haksızlığa uğrama, başkaları tarafından zarara uğratılma veya uğratıldığını zannetme gibi durumlarda ortaya çıkar. Öfke aynı zamanda gözlem yoluyla öğrenilen bir duygudur. Saldırganlık genellikle öfke duygusunun kontrol edilememesi sonucunda ortaya çıkan bir davranıştır. Saldırganlık fiziksel ya da sözlü şekilde olabilir.

Duygular insanda ses tonu gibi doğrudan ya da kalp çarpıntısı, kan şekerinin düşmesi gibi dolaylı yoldan gözlenebilen birtakım fizyolojik tepkilere neden olur. Duygulara eşlik eden bu fizyolojik tepkiler organizmada bir uyarılmışlık hâlini ortaya çıkarır. Uyarılmışlık hâli, gelen uyarıcıları fark etme düzeyidir. Duyguların şiddeti uyarılmışlık düzeyini etkiler.

Herhangi bir tehdit ya da stres durumunda organizma savunmaya geçer ve şiddetli fizyolojik tepkiler verir. Duygulara eşlik eden bu şiddetli fizyolojik tepkiler bireyde yüksek düzey bir uyarılmışlık hâlini ortaya çıkarır. Örneğin aşırı sınav kaygısı öğrencinin uyarılmışlık düzeyini yükseltir. Organizma böyle bir durumda fizyolojik tepkilerin şiddetini azaltarak dengesini korumaya çalışır. Aşırı kaygı durumunda otonom sinir sisteminin parçası olan sempatik sistem kalp atışının artmasına ve hızlı nefes almaya neden olurken parasempatik sistem bu tepkileri yavaşlatır. Böylece iç denge sağlanmış olur.

Sağlıklı bir organizmada sempatik sistem ile parasempatik sistem arasında dinamik bir denge vardır. Bu denge organizmanın tamamen uyanık olduğu ve enerjisini yapacağı işe verdiği genel bir uyarılmışlık hâlinde kalmasını sağlar. Bu denge durumunda belli bir düzeyde olan kaygı öğrenciyi ders çalışmaya yönlendirir ve öğrenmeyi ko-

laylaştırır. Kontrol edilemeyen duygular ise isteksizlik, verimsizlik, konsantrasyon kayıpları, odaklanamama, algı bozuklukları gibi sorunlar yaratarak kişinin güdülenmesini dolayısıyla da performansını olumsuz etkiler. Örneğin aşırı kaygı öğrenmeyi zorlaştırır.

2.19. DUYGULARIN DAVRANIŞLARA ETKİSİ

Duygular davranışları etkiler ve şekillendirir. Bir davranışın anlaşılması büyük ölçüde o davranışa neden olan duyguların bilinmesi ile mümkündür. Örneğin "dersi dinlememe" davranışına neden olan duyguları bilmeden bu davranışı anlamak ve bu sorunu çözmek zordur.

Duyguları anlamak, duyguların ifade ediliş biçimine bağlıdır. İnsan yüz yüze kurduğu ilişkilerde sözler, ses tonu ve beden dili ile duygularını ifade eder. Diğer insanlar da sözlerden, mimiklerden, ses tonundan ve beden hareketlerinden kişinin duygularını anlamaya çalışır. İnsan vücudunda duyguları sözsüz olarak en iyi ifade eden bölüm yüz ve gözlerdir. Neşe, öfke, korku, şaşkınlık vb. duygular yüze ve gözlere yansır (Görsel 2.75).

Görsel 2.75: *Duyguları anlatan yüz ifadeleri*

Duyguların ifadesinde sözlü ve sözsüz iletişim bir bütündür. Sözel olarak çok mutlu olduğunu söyleyen birinin beden dili bu duyguyu yansıtmıyorsa onun mutlu olduğu düşünülmez. Kızmadığını söyleyen birinin ses tonu gerçekten size kızıp kızmadığını anlamanızı sağlar.

Duyguların sözel ifadesi özneldir. Sözel ifadelerde birey gerçek duygularını karşı tarafa yansıtmayabilir ya da aslında hissettiği duyguların tam tersini söyleyebilir ancak beden dili, saklanan bu duygu ve düşünceleri büyük ölçüde yansıtır. Yüz ifadeleri ve gözler dışında baş hareketleri, jestler, beden duruşu bireyin duygularını ele verir. Bu yüzden beden dili duyguların ifadesinde ve anlaşılmasında önemlidir.

Toplumsal yaşamda hissedilen her duygunun özellikle de olumsuz duyguların, sözlü ya da sözsüz olarak ifade edilmesi hoş karşılanmaz. O gün misafir kabul etmek istemeyen ev sahibi gelen misafirlerini yine de gülümseyerek karşılar. Yaşamın ilk yıllarında duyguların kontrollü ifadesi pek mümkün olmaz. Çocuk duygularını içinden geldiği gibi sözlü ya da sözsüz ifade eder.

Aile ve toplumsal çevrenin etkisiyle sosyalleşerek hangi durumda nasıl davranması gerektiğini öğrenen birey, duygularını kontrol etmeyi zaman içinde çeşitli deneyimlerin yardımıyla öğrenir. Ortamdan uzaklaşmak, derin nefes almak, çok sevdiği biriyle konuşmak, egzersiz yapmak, müzik dinlemek, yürüyüş yapmak gibi kişiye özel yöntemler olumsuz duyguların kontrolüne yardımcı olur.

Duygu çok yoğun yaşandığında duygunun neden olduğu davranışı değiştirmek zor olur. Örneğin uçağa binmekten korkan birine aslında uçağın en güvenilir araç olduğunu söylemek onun bu korkusunu geçirmez. Korku duygusu bu kadar yoğunken insan, mantığıyla hareket edip duygusunu kontrol altına alamaz.

Ruhsal ve bedensel rahatsızlıkların birçok nedeni vardır. Bu nedenlerden biri de kontrol edilemeyen yoğun duygulardır. Örneğin kontrol edilemeyen üzüntü duygusu şiddetli depresyona, korku duygusu panik atağa neden olabilir. Yoğun duygular bazen kronik baş ağrısı, mide ve bağırsak sorunları gibi fizyolojik rahatsızlıkları da tetikler.

Kendi duygularını tanıyan, anlamlandıran, irdeleyen ve kabullenen insan duygularını istenilen yönde değiştirip kontrol edebilir ancak duyguların aynı zamanda işlevsel olduğu da unutulmamalıdır. Örneğin üzerine doğru gelen bir arabadan korkması insanın kaçma tepkisi vermesine neden olur. Yani korku duygusu, insanı tehlikelerden koruma ve insanın hayatta kalmasını sağlama işlevine de sahiptir. Duygu kontrolü, duyguların bastırılması ya da saklanması anlamına gelmez.

Kısaca duygu kontrolü duyguların doğru zamanda, doğru kişiye, doğru biçimde, doğru gerekçeyle ve doğru düzeyde gösterilmesi olarak özetlenebilir.

2.20. BİLİNÇ

KONUYA HAZIRLIK

Duyabilen, konuşabilen, görebilen çok gelişmiş bir robotu insandan ayıran özellikler nelerdir?

Bilinç, kişinin kendisi ve çevresinin, anılarının, düşüncelerinin farkında olması durumudur. Birey, bilinç durumunda dikkatli bir uyanıklık hâlindedir ve çevresindeki uyarıcıları algılayarak onları bilgiye dönüştürebilir. Şu an bu satırları okuduğunuzu, karnınızın biraz acıktığını ve bulunduğunuz ortamın sıcak olduğunu fark etmeniz bilinçle ilgilidir.

Bilincin içten ya da dıştan gelen tüm uyarıcıları fark etmesi mümkün değildir. Bu yüzden bilinç bazı uyarıcılara dikkat ederken bazılarına etmez. Örneğin dışarıdan gelen güzel bir koku, parlak bir ışık dikkat çeker. Bu durumda bilinç aktif bir şekilde devreye girer. Bilincin dikkat etmediği, pasif kaldığı birçok iç ve dış uyaran da vardır. Bunları depolamak bilinçaltının işidir.

Bilinçaltı, bilincin yönetmediği eylem ve etkinlikleri belirleyen bölgedir. Soluk alıp vermek, biriyle konuşurken aynı anda resim çizmek gibi otomatik süreçler bu bölge tarafından yönetilir. Farkına varılmayan, bastırılan ilkel istekler ve korkular da bu alanda bulunur. Bu satırları okurken dikkatinizi çekmeyen birçok uyaran örneğin bir koku bu alanda depolanır.

Belirli bir anda bilinçte bulunmayan fakat kolaylıkla anımsanıp hemen bilince çağrılabilen anı ve yaşantıların bulunduğu yer ise bilinç öncesidir. Burası bilinç ile bilinçaltı arasında köprü görevi görür.

Bilinç ile bilinçsizlik kesin bir çizgi ile birbirinden ayrılamaz. Bilincin nerede başlayıp nerede bittiği net değildir. Bilinçlilik ile bilinçsizlik arasında dikkatli uyanıklık, gevşek uyanıklık vb. birçok bilinçlilik düzeyi vardır. Araba kullanan biri yaptığı işe odaklanmış ve tetiktedir yani dikkatli uyanıklık düzeyindedir. Kişi, arabanın arka koltuğunda otururken gevşek uyanıklık düzeyindedir çünkü etrafının farkındadır, uyanıktır ancak odaklanmamıştır. Hastalık, travma, kafaya alınan bir darbe bilinçsizliğe neden olabilir. Tam bilinçsizlik, farkındalığın tamamen kaybolmasına ve kişinin çevresine tepki vermemesine neden olur.

2.21. DİKKAT

Duyum, algı, öğrenme bellek gibi tüm bilişsel süreçleri etkileyen bir üst süreç olan **dikkat,** organizmanın bir uyarıcı üzerine yoğunlaşmasıdır. Dikkat aktif ve pasif olmak üzere ikiye ayrılır.

Aktif (seçici) dikkat, irade ile gerçekleştirilen ve bireyin kendi çabasının ürünü olan dikkattir. Birçok uyarıcının olduğu gürültülü bir ortamda kişinin, kendi çabası ile dikkatini okuduğu kitaba vermesi aktif dikkate örnektir. *Pasif (irade dışı) dikkat* ise dış etkenlerin doğrudan etkisi ile oluşan dikkattir. Sınıfta ders dinleyen öğrencinin dikkatinin şiddetli gök gürültüsü sesine yönelmesi pasif dikkate örnektir.

Görsel 2.76: *Yeşil elmaların arasında kırmızı elma hemen dikkat çeker.*

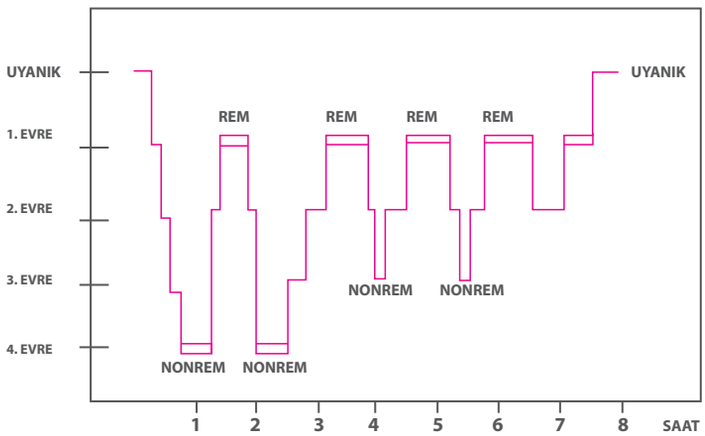
İnsan daha önce belirtildiği gibi çevrede bulunan uyarıcı, olay ya da nesnelerin hepsine aynı anda yoğunlaşamaz. Çevrede bulunan uyarıcılardan, olaylardan ya da nesnelerden bir ya da birkaçını seçerek bunlara dikkat eder. Hareket, şiddet, ani değişim, zıtlık, tekrar vb. uyarıcının özelliğinden kaynaklanan dış faktörler dikkati etkiler. Örneğin yeşil elmaların arasındaki kırmızı elma hemen dikkat çeker (Görsel 2.76). Organizmanın kendisinden kaynaklanan ihtiyaç, ilgi, duygu, meslek, kültür vb. iç faktörler de dikkati etkiler. Örneğin eğitimle ilgili bir haber bir öğretmenin dikkatini bir mühendise göre daha fazla çeker.

2.22. BİLİNÇLİLİK TÜRLERİ

Dikkatli uyanıklık, gevşek uyanıklık gibi bilinç düzeyleri dışında uyku ve rüyalar, hipnoz, meditasyon vb. farklı bilinçlilik türleri vardır.

Uyku ve Rüyalar: Uyku bir bilinç düzeyidir. Uyanıklığın geçici olarak kesintiye uğradığı uyku sırasında ses, koku ve dokunma gibi uyarıcılara duyarlılık azalır ancak bu uyarıcılar tamamen ortadan kalkmaz. İnsan ömrünün üçte biri uykuda geçer.

Uyku ve rüyalar üzerine yapılan araştırmalarda laboratuvar ortamında uyutulan deneklerin göz bebeklerinin, uykunun belli dönemlerinde hızlı hareket ettiği görülür. Bu döneme "hızlı göz hareketleri" anlamına gelen İngilizce "rapid eye movement" kelimelerinin baş harflerinden oluşan **REM** dönemi denir. Bu dönemin dışında kalan döneme **NONREM** dönemi adı verilir.



Görsel 2.77: *Uyku evreleri*

Uyku, birbirini takip eden beş dönemden oluşur. İlk dört dönem NONREM, beşinci dönem ise REM dönemidir. Uyumaya başladıktan sonra girilen NONREM dönemi gittikçe derinleşen dört evreden oluşur. NONREM döneminin son evresinin ardından REM dönemi başlar. Uyku sırasında belli aralıklarla bu döngü devam eder. Yaklaşık sekiz saatlik bir uykuda beş kez REM uykusu yaşanır (Görsel 2.77).

NONREM döneminde göz hareketleri, nabız ve kalp atışları yavaşlar. NONREM uykusunun son evresinde vücut sıcaklığı ve beyne giden kan miktarı da belirgin şekilde azalır. NONREM döneminden REM dönemine giren deneklerin nabzı, kalp atışı ve soluk alıp vermeleri hızlanır. Uyurken EEG (elektroensefalogram) denilen makinelere bağlı olan deneklerin beyinlerinde uyanıklıkta görülen beyin dalgaları gözlenir.

Rüyaların büyük bir bölümü REM uykusunda görülür. Bu dönemde görülen rüyalar genellikle hatırlanır. NONREM uykusunda ise rüya az görülür ve görülen rüyalar genellikle hatırlanmaz.

Uyku bütün organizmanın ve özellikle sinir sisteminin dinlenmeye geçmesini sağlar çünkü iyice dinlenemeyen sinir sistemi görevini yapamaz. Büyüme hormonu uyku sırasında salgılanır. Uyku ile rüya fizyolojik bir olay ve ihtiyaçtır. Uyku ihtiyacının karşılanmaması bilişsel ve motor becerilerin performansında düşüş, dikkat ve konsantrasyon eksikliği gibi sorunlara yol açabilir. Bu tür sorunlar REM dönemlerinde uyandırılarak REM uykusu ve rüya görmesi engellenen deneklerde de gözlenir. Bu araştırmalar insanların uyku kadar rüyalara da ihtiyacı olduğunu gösterir.

Görsel 2.78: *Hipnoz*

Hipnoz: Hipnoz bireyin dikkatini bir duruma veya nesneye odaklayarak, bedenine ve çevresine olan dikkatini azaltıp bireyi telkine açık hâle getirme işlemidir (Görsel 2.78). Hipnoz etkisindeki kişi farklı bir bilinç durumu yaşar ancak telkinin etkisi kişiden kişiye değişir. Hipnozun temel koşulu, kişinin kendi isteğiyle telkine razı olması ve kendini karşısındaki kişinin etkisine bırakmasıdır.

Hipnoz esnasında denek uykuya dalmaz, davranışlarını kontrol edebilir yani çevresinin farkındadır. İsterse hipnozu durdurabilir. Telkine çok yatkın kişilik özelliklerine sahip insanlar bazen kontrolü büyük ölçüde hipnozu yapan kişiye bırakabilir. Hipnozda bilinç uyuşmuştur ancak duygular varlığını korur. Hipnoz sırasında zengin hayaller uyanır, gerçeklik algısı azalır.

Meditasyon: Meditasyon, birçok kültürde ve dinde uygulanan manevi bir arınma tekniğidir. En yaygın uygulandığı yer olan Doğu kültürlerinde meditasyon dinginlik sağlayan bir teknik olarak kabul edilir. Meditasyonun amacı zihin sakinliğine ve ruhsal dinlenmeye ulaşmaktır. Bu sayede birey kendisi ve çevresiyle barışık olmayı öğrenir. Bedeni üzerinde ruhsal denetim sağlayarak gerginlikten ve kaygıdan kurtulmaya çalışır.

OKUMA METNİ

MADDE KULLANIMININ BİLİNÇ DURUMLARI ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİSİ

Bağımlılık yapan maddeler sinir sistemini etkileyip bilinci ve farkındalığı değiştirir. Bu maddeler duyumu ve algılamayı etkileyerek ruh hâlini, duygu ve düşünceleri değiştirir. Madde bağımlılığı olan kişilerde aynı dozda alınan uyarıcı zamanla etkisini kaybeder. Madde alınmadığında bireye acı veren fiziksel, psikolojik durumlar ortaya çıkar.

Madde yoksunluğu titreme, mide bulantısı, kaygı ve halüsinasyon görme gibi durumları ortaya çıkarır. Uzun süreli kullanım karaciğer rahatsızlıklarına, beyin hasarlarına yol açabilir. Birey sorumluluklarını yerine getiremez. İnsanların bu maddeleri kullanmaya başlaması özenti, merak, değişik bir durum yaşama isteği, zihinsel acıdan kaçış, can sıkıntısı gibi psikolojik nedenlerle olur. Önceleri psikolojik olarak duyulan gereksinim çok kısa sürede fizyolojik bağımlılığa dönüşür.

Madde bağımlılığı tedavisinde öncelikle hastanın bu maddeden kurtulmak istemesi şarttır. Bağımlı olan kişiyi etiketlemeden, samimi bir yaklaşımla tedaviye ikna etmek gerekir. Bağımlılıktan kurtulmak isteyen hasta; ailesinin, sevdiklerinin ve doktorların ortak çabası ve desteği ile hem psikolojik hem de fizyolojik tedaviye alınır. Özellikle ağır madde kullananların tedavisinde ilaç desteğine ihtiyaç duyulur. Bağımlılık yapan maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Aklı ve iradeyi işlemez hâle getiren bu maddeleri kullanan herkes bağımlı olma riskini alır. Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi ciddi bir çaba ve zaman gerektirir. Bu yüzden en iyi korunma yolu bu maddeleri hiç denememektir.

http://dergipark.gov.tr/download/article-file/198122 adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 25.12.2017 s. 16-45)

2.23. SOSYOLOJİ VE SOSYAL PSİKOLOJİ

Sosyoloji toplumu incelerken psikoloji bireyi ve bireyin davranışlarını inceler ancak toplum bireyden birey de toplumdan bağımsız düşünülemez. Sosyoloji ve psikolojinin bu etkileşiminden ortaya çıkan sosyal psikoloji bireyin, grup ve toplum içindeki davranışlarını ele alır.

Sosyal psikoloji, sosyal olgulardan hareket eder ancak bu olguları açıklamaz. Sadece bu olguların birey üzerindeki etkilerini anlamaya çalışır. Olguları açıklamak sosyolojinin işidir. Örneğin göç sosyal bir olgudur. Bir ailenin köyden kente göç etmesi ise sosyal bir olaydır. Sosyoloji göç olayından yola çıkarak genellemelere ulaşır ve göç olgusunu açıklar. Sosyal psikoloji ise göç olgusu ve olayından hareketle göçün bireyin davranışlarına etkilerini anlamaya ve açıklamaya çalışır.

TARTIŞMA

Evlilik olgusunu sosyoloji ve sosyal psikoloji hangi açılardan ele alır? Tartışınız.

2.24. SOSYAL BİLİŞ VE SOSYAL ETKİ TÜRLERİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Bir olay veya kişiyle ilgili ilk izlenimlerin, sonradan edinilen bilgilerle değişmesi mümkün müdür? Neden?
2. Cenap Şahabettin'in: "Başkası düştü mü tahtaya basmasaydı deriz. Kendimiz düştük mü tahtanın çürük olmasından şikâyet ederiz." sözünü yorumlayınız.
3. Yalnızken toplum içinde olduğunuzdan farklı mı davranırsınız? Neden?

2.24.1. Sosyal Biliş Türleri

Sosyal biliş; bireyin diğer insanlar, gruplar ve toplumlar hakkındaki bilgileri seçme, yorumlama, analiz etme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Sosyal şema ve yüklemeler, tutum ve ön yargılar sosyal biliş türlerine örnektir.

Sosyal şemalar, insanların içinde yaşadıkları karmaşık sosyal dünyayı anlamak ve kontrol etmek için kullandıkları kalıplar ve izlenimlerdir. İnsan zihni çeşitli sosyal şemalarla doludur (Görsel 2.79).

- Benlik Şemaları: Ben nasıl bir insanım?
- Kişi Şemaları: O nasıl bir insan?
- Rol Şemaları: Bir doktor nasıl davranır?
- Olay, Durum Şemaları: Bir iş görüşmesi nasıl olur?
- Sosyal Grup Şemaları: İtalyanlar nasıl insanlardır?

Görsel 2.79: İnsan zihni çeşitli sosyal şemalarla doludur.

Yukarıdaki sorulara verilen cevaplar insanların zihnindeki sosyal şemalara örnektir.

İnsanlar yeni bilgileri, sahip oldukları önceki şemalara uyumlu olacak şekilde algılama eğilimindedirler. Bu tür algılar bazen bireyi yanıltabilir. Örneğin kişi, insanların güvenilmez olduğu yönünde bir şemaya sahipse yeni tanıştığı her insanı bu şemaya göre değerlendirir ve insanlarla yakın ilişki kurmaktan çekinir.

Yükleme, insanların davranışlarının nedenlerini anlamaya çalışma sürecidir. Sosyal psikologlara göre içsel ve dışsal olmak üzere iki çeşit yükleme vardır. Bir insanın davranışı ya o kişiye ait özelliklerden ya da o kişinin içinde bulunduğu koşullardan kaynaklanır. Sözleştiğiniz saatte buluşma yerine gelmeyen arkadaşınızın bu davranışına iki farklı yükleme yapabilirsiniz. Arkadaşınız ya sorumsuz ve düşüncesiz biridir (içsel yükleme) ya da bindiği otobüsün arızalanması gibi olumsuz bir durumla karşılaşmıştır (dışsal yükleme).

Birey kendi davranışları için de içsel veya dışsal yükleme yapabilir. İçsel yüklemede kişi; yeteneği, çabası ya da becerileri ile sonuçları etkileyeceğine inanırken dışsal yüklemede kendi dışındaki güçlerin, olayların, şansın vb. sonuçları belirlediğine inanır. Birey başarılı ya da başarısız olduğu durumlarda mümkün olduğunca kendini savunucu bir değerlendirme yapar. Başardığında kendisi başarmıştır, başaramadığında ise çevresel koşullar buna neden olmuştur. Bir yükleme hatası olan bu durum avantaja dönüştürülebilir. Örneğin yapılan araştırmalar, başarısızlığını kendi kişilik özelliklerine bağlayan insanların değişiklik konusunda karamsar olduklarını, çevresel koşullara bağlayanların ise daha iyimser olduklarını göstermiştir.

İnsanların davranışlarını içsel nedenlere bağlama, temel yükleme hatalarına neden olur. Karşınızdaki insanların davranışlarını bulundukları koşullara değil kişiliklerine bağlarsanız istenmeyen davranışlarını değiştirmesi için kişiye şans vermemiş olursunuz. Empati kurmak bu olumsuz etkiyi ortadan kaldırabilir. Örneğin kendinizi gün boyu yoğun trafikte araç kullanan otobüs şoförünün yerine koyarsanız onun davranışlarını daha farklı değerlendirebilirsiniz. Var olan olumsuzlukları şoförün kişiliğine bağlamak yerine "İşiniz çok zor, sabrınız için teşekkür ederiz." demeniz şoförün işini sabırla ve nezaketle yapmasına yardımcı olabilir (Görsel 2.80).

Görsel 2.80: İşini sabırla ve nezaketle yapan otobüs şoförü

Tutum, nesnelere, kişilere ya da olgulara yönelik genel, yerleşmiş kanı ve değerlendirmelerdir. Tutum bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç ögeden oluşur. Örneğin bir yazarla ilgili kitaplarının beğenildiği ve satıldığı bilgisine sahip olmak bilişsel ögedir. Yazarın katıldığı bir programı izleyip yazarı sevmek duygusal ögedir. Yazarın kitaplarından satın almak ise davranışsal ögedir.

Davranışsal öge çoğu zaman duygusal ögenin sonucu olarak ortaya çıkar ancak olumsuz bilgi ve duygular her zaman davranışa dönüşmez. Yazarla ilgili olumsuz bilgi ve duyguya sahip olunmasına rağmen yazarın kitabı satın alınabilir (Görsel 2.81).

Görsel 2.81: *Yazarın kitabını satın almak*

Davranışa dönüşmeyen tutumlar gözlenemez. Bir tutumun oluşmasında bazen bu ögelerden biri ya da ikisi diğerlerinden daha baskın bir role sahip olur. Örneğin işle ilgili tutumların oluşmasında bilişsel öge baskınken aile ile ilgili tutumların oluşmasında duygusal ögenin baskın olması beklenir.

Tutumlar değiştirilebilir. Tutum değiştirmede en etkili yöntem iknadır. İkna bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını değiştirmeye yönelik her türlü etkili iletişimi kapsar. Mesajı verenin uzman, sevilen, güvenilir vb. niteliklere sahip olması ikna olmayı etkiler. Görsel mesaj yazılı mesajdan daha etkilidir. Mesajın yüz yüze iletilmesi içeriğinin mesajı alan kişinin tutumuna ters düşüp düşmemesi de ikna olmayı etkiler. Mesajı dinleyenin özellikleri, kişinin tutumlarına bağlılığı, kendine güveni, zekâsı, kişiliği de ikna olmada etkilidir. Tutum değiştirme ile ikna birbiriyle bağlantılıdır çünkü tutum değiştirmede bazı ikna edici iletişim teknikleri kullanılır.

Bugün tutum değiştirmede kullanılan en etkili iletişim tekniklerinden biri reklamdır. Bilgilendirici, eğlendirici, gerçekçi, duygulara hitap eden vb. reklamlar tüketicinin reklamı sevmesini ve o ürünü ya da hizmeti satın almasını sağlayabilir.

Ön yargı; bir kimse, konu ya da durumla ilgili önceden edinilmiş olumlu veya olumsuz peşin hükümdür. Ön yargılar çoğunlukla din, cinsiyet ve milliyet gibi sosyal gruplara yönelik olarak gelişir. Küçük yaşlarda oluşmaya başlayan ön yargılar, daha sonra çeşitli sosyal grupların ve kitle iletişim araçlarının etkisi ile pekişebilir.

"Yüksek puanla öğrenci kabul eden üniversitelerden mezun olanlar iş hayatında başarılı olur. Düşük puanlı üniversitelerden mezun olanlar başarılı olamaz." ön yargısına sahip bir işveren, iş başvurusu yapanların gerçek donanımlarını göz ardı edip yanlış bir karar verebilir.

Ön yargının hedefi olan bireyler ya da gruplar, bir süre sonra çevrelerinin kendileri ile ilgili beklentilerine uygun davranmaya başlarlar. Bu duruma sosyal psikolojide "kendini gerçekleştiren kehanet" denir. Aslında bir gerçekliği olmayan sadece insanların zihninde var olan birtakım ön yargılar, bazı sosyal sınıf üyelerinin potansiyellerini göstermelerine ya da keşfetmelerine engel olur. Kadınlar tamir işinden anlamaz ya da erkekler yemek yapamaz gibi bir kehanet, aslında bu konuda çok yetenekli olan bireylerin engellenmesine neden olur. İlginç olan ise bir erkeğin çok iyi bir aşçı, bir kadının çok iyi bir tamirci olması için gerçekte bir engelin olmamasıdır.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 3

Öncelikle sınıfla birlikte reklamını ya da kampanyasını tasarlayacağınız bir ürün belirleyiniz. Daha sonra beş kişilik gönüllü bir grup oluşturunuz. Sınıfın geri kalanının kamuoyu olduğunu ve kamuoyu rolünü üstlenen arkadaşlarınızın da bu ürüne karşı olumsuz tutumlarının olduğunu varsayınız. Örneğin kamuoyu bu ürünün kalitesiz ve pahalı olduğunu düşünmekte, bu ürünü sevmemekte ve satın almamaktadır.

Beş kişilik reklamcı grubu olarak bu olumsuz tutumların değişmesi için afiş, reklam, konuşma vb. gibi ne tür teknikler kullanacağınıza karar verip iki gün boyunca hazırlık yapınız. Sonraki iki gün yaptığınız çalışmaları uygun zamanlarda ve şekillerde kamuoyu olarak seçilen gruba sununuz. Örneğin

sınıf panosuna afiş asınız, psikoloji dersinde kısa bir konuşma yapınız, video çekip paylaşınız. Kampanya süreniz bittikten sonra psikoloji dersinde reklam ya da kampanyanızın ürünle ilgili tutumları değiştirmede etkili olup olmadığını kamuoyu grubuyla tartışınız.

2.24.2. Sosyal Etki Türleri

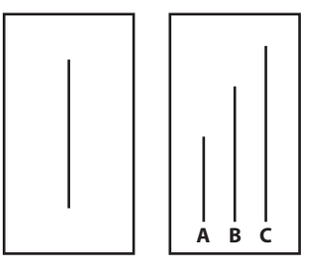
Sosyal etki insan, grup veya toplumun bireyin davranışlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemesi ya da değiştirmesidir.

Sosyal etkinin türü bireyin sosyal etkiyi algılama şekline göre değişir. Birey sosyal etkiyi bilgi sağlayıcı olarak algılarsa *bilgisel sosyal etki*, zorlayıcı olarak algılarsa *kuralsal sosyal etki* olur. Birey sosyal bir etkiye, uyma ya da uymama davranışı ile karşılık verir. Sosyal etkiye uyma davranışı genellikle benimseme ya da itaat şeklinde gerçekleşir.

Birey, herhangi bir sosyal etkiyi doğru bilgi olarak algılarsa bilginin doğru olduğunu düşündüğü için benimser ve bu etkiye uyar. Örneğin iş saatleri içinde sosyal medya kullanımının yasaklandığı bir iş yerinde bazı çalışanlar bu kuralın doğru ve mantıklı olduğunu düşünür. Bunun sonucunda kuralı benimseyerek kurala uyar.

Zorlayıcı olarak algılanan kuralsal sosyal etkide, birey ödüllendirilmek ya da cezalandırılmamak için etkiye uyma davranışı gösterir. Sosyal medya yasağının olduğu iş yerinde bazı çalışanlar bu yasağın mantıksız ve gereksiz olduğunu düşünür. Buna rağmen uyarı almamak ya da patronun takdirini kazanmak için sosyal etkiye itaat eder ve bu kurala uyar.

Birey bazen zorlayıcı bir yaptırımın olmadığı ya da doğru bulmadığı durumlarda bile gruptan ayrı düşmemek için sosyal etkiyi kabul eder. Sosyal psikolog Solomon Asch (Solomon Eş), yaptığı bir deneyde sosyal etkinin bireyin kararlarını ne derece etkilediğini araştırır. Deneyde tüm katılımcılara çok sayıda kart çiftleri gösterilir. Bu kart çiftlerinden birinde kısa, orta ve uzun olmak üzere 3 çizgi vardır. Diğer kartta ise tek bir çizgi bulunmaktadır (Görsel 2.82). Deneklerden bu karttaki çizginin diğer karttaki çizgilerden hangisine benzediğini söylemeleri istenir.



Görsel 2.82: *Asch deneyi*

Deneye katılanlardan biri hariç hepsi aslında Asch'ın asistanıdır ve önceden belirlenen ortak cevapları vermektedir. Gerçek denek en sona oturtulur böylece sorulara en son cevap vermesi sağlanır. İlk birkaç denemede tüm denekler doğru cevap verir fakat daha sonra gerçek denek dışındaki tüm katılımcılar ortak bir yanlış cevapta birleşir. Sıra ona gelene kadar diğer katılımcıların hepsinin aynı cevabı verdiğini duyan gerçek deneklerin %35'i yanlış olduğunu bile bile grubun söylediği cevaba katılır.

Asch'in deneyinde denek bilgisel olarak cevabın yanlış olduğunun farkındadır yani tam bir benimseme söz konusu değildir. Ortamda zorlayıcı bir yaptırım da yoktur. Buna rağmen bazı bireyler grubun normlarını, kararlarını kabul ederek sosyal etkiye uyma davranışı gösterir.

2.25. DAVRANIŞ VE SOSYAL ETKENLER

Bir toplumun varlığını sürdürmek için ortaklaşa var ettiği ve benimsediği, sonraki kuşaklara aktardığı maddi ve manevi değerlerin bütününe **kültür** denir. Örf, âdet, gelenekler, dil, müzik ve diğer estetik değerler vb. manevi kültürü oluşturur. Manevi kültürün dışındaki her türlü eşya, araç gereç, üretim araçları ve teknoloji gibi unsurlar ise maddi kültürdür (Görsel 2.83).

Görsel 2.83: *Manevi kültür ögesi*

Bireyin toplumsal kurallara ve kültüre uygun tutum ve davranışları öğrenmesi sosyalleşme yolu ile gerçekleşir. Toplumsal kültürün kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlayan sosyalleşme ailede başlar, diğer sosyal gruplarda devam eder. Birey toplumsal yaşama aile, arkadaş, komşu, iş yeri, siyasi parti gibi farklı sosyal gruplar aracılığı ile katılır. Her grubun kendine ait kuralları

vardır. Birey bu kuralların etkisi ile girdiği her grupta farklı davranışlar sergiler. Örneğin aile içerisinde arkadaş grubunda davrandığı gibi davranmaz.

Sosyal gruplar dışında toplumda çeşitli sosyal kategoriler vardır. **Sosyal kategoriler,** ortak özellikleri paylaşan ancak fiziksel olarak aynı ortamda bulunmayan insanların oluşturdukları topluluklardır. İşçiler, evliler, liseye giden öğrenciler, kadınlar, erkekler vb. (Görsel 2.84). Ait olunan sosyal kategoriler insanın davranışlarını etkiler. Farklı sosyal kategoriler farklı bilgi, inanç, değer ve tutumlara sahiptir. Birey kendisini bir sosyal kategori içinde hisseder ve bu kategoriyi benimserse davranışlarını da bu yönde değiştirir. Örneğin sanatçı kategorisindeki biri bu kategoriye uygun davranışlar sergiler.

Görsel 2.84: *Lise öğrencileri*

Farklı gruplarda farklı statü ve rollere sahip olan bireyin bu statü ve rollere uygun davranması beklenir. Bir kadının, erkeğin, annenin, babanın, öğretmenin, polisin nasıl davranacağı ile ilgili belli beklentiler vardır. Bu beklentilere uymayan davranışlar toplumda dikkat çeker.

Ait olunan kategorinin kendi üyelerinden beklentileri bazen bireyi belli şekilde davranmaya zorlayan bir baskı unsuru hâline gelebilir. Örneğin cinsiyet kavramı kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönünü ifade eder. Toplumsal cinsiyet ise kadın ya da erkek olmaya toplumun ve kültürün yüklediği anlamdır. Çocuk cinsel kimliğini kazanınca sosyalleşme sürecinde birçok toplumsal cinsiyet şemasıyla karşılaşır.

Toplumsal cinsiyet şemalarından kaynaklanan kalıp yargılar, toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili sosyal şemaları şekillendirerek eşitsizliğin ortaya çıkmasına neden olur.

Görsel 2.85: *Toplıumsal cinsiyet şemaları*

Toplumsal cinsiyet şemaları aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerini ve beklentilerini de etkiler. Bir kadının çamaşır asması beklentilere uyduğu için normal karşılanırken bir erkeğin çamaşır asması istisna olarak kabul edilir ve toplum tarafından belirlenen erkek şemasına uymadığı için hoş karşılanmaz. Erkeğin evdeki işleri eşiyle birlikte yapmasını hoş görmeyen kalıp yargılar değişirse kadın ve erkeğe ait toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili sosyal şemalar da değişir. Böylece erkeğin çamaşır asması doğal karşılanabilir (Görsel 2.85).

Beklentiler içinde bulunulan çevreye göre de değişir. Bir iş toplantısında bir futbol maçındaki gibi davranılması ya da bir hâkimin gittiği konserde hâkim gibi davranması beklenmez.

Medya insanların tutumları, dünya görüşleri ve davranışları üzerinde genel olarak etkilidir. Medyanın en önemli rollerinden biri kişilere kolay yoldan bilgi vermektir. Tekrar eden aynı iletiler ortak dünya görüşü, ortak roller ve ortak değerlerin oluşmasına neden olur bu da davranışları etkiler. Örneğin medyanın etkisi ile sürekli değişen modaya uygun giyinmek, konuşmak, moda olan mekânlara gitmek, hobiler edinmek vb. arzusunda olan insanın değişen moda ile birlikte davranışları da değişir.

Bu değişime rağmen kültür millîdir ve ahenkli bir bütündür. Toplumdaki insanlar değişebilir, sosyal yapı farklılık gösterebilir fakat kültürün özü değişmez. Değerler sisteminden oluşan kültür nesilden nesile aktarılır. Kişi doğduğu an sosyal değerleri hazır bulur. Vatanseverlik, misafirperverlik, büyüklere saygı Türk kültürünün toplumsal değerlerinden bazılarıdır. Özür dilemek, selamlaşmak, misafir ağırlamak, evlenmek vb. tüm bunların nasıl yapılacağı gelenek ve göreneklerle belirlenir.

Kültür, insanlara kendileri ve dış dünya hakkında anlamlı bir bütün sunar. İnsan, alıştığı bildiği kültürde davranışlara neden yüklemekte zorlanmaz ve kendini güvende hisseder. İlk defa yurt dışına giden insanlar farklı kültürden olan insanların davranışlarına yükleme yaparken zorlanırlar. Örneğin yurt dışında komşusundan tuz istediğinde karşılaştığı olumsuz tepkiye anlam yüklemede zorlanır çünkü bu kendi kültüründe yerleşmiş bir değerdir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 12

- Liseyi bitirip üniversiteye başlayan bir öğrencinin, sosyal kategorisi değiştiği için düşünceler ve davranışları da değişir mi? Neden? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

OKUMA METNİ

SEYİRCİ ETKİSİ

Bir olaya tanık olan başka insanların varlığı, bireyin acil yardım gerektiren bir duruma müdahale etme olasılığını azaltabilir. Sosyal psikolojide bu duruma seyirci etkisi denir. Yardım gereken bir olaya tek başına tanık olan biri, yardım etme ya da etmeme kararını sadece olayın kurbanından gelen ipuçlarına dayanarak verir. Olaya tanık olan kişi sayısı arttığında ise birey yardım için harekete geçmeden önce bekleyip diğer insanların ne tepki verdiklerini görmek ister. Diğer insanlar harekete geçmezse birey durumu yeni baştan değerlendirir. Yardım etme konusunda kararsızlık yaşar ve hareketsiz kalabilir.

Görsel 2.86: *Yardım eden insan*

Yardım gerektiren olaya tek başına tanık olduğunda ise birey kendisini tam anlamıyla sorumlu hisseder çünkü çevrede kendisinden başka yardım edebilecek kimse yoktur (Görsel 2.86). Kendisi ile ilgili durumlarda da bu tepki değişmez. Ortada somut bir yangın belirtisi yokken tiyatroda alarm çaldığında insanlar tepki vermeden önce diğer insanları gözlemleyip hareketsiz kalırlar. Belirsizlik yaşarlar ve ilk kaçan olmak istemezler. Tek başınayken ise daha çabuk tepki verirler ve hemen koşarlar.

(Rod Plotnik, Psikolojiye Giriş, s. 596-597 kitabından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

Ölçme ve Değerlendirme

A. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. **Yaşam boyu devam eden sürece ……. denir.**
2. **Bebek ile ona temel bakım veren kişi arasında oluşan bağ ……. dır.**
3. **Tat duyumu, ……. duyumu ile yakından ilişkilidir.**
4. **Bireyin kendi çabaları ve becerileri ile sonuçları etileyeceğine inanması …… yüklemedir.**
5. **Hormonların salgılanmasından sorumlu olan sisteme ……. denir.**

B. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

6. **Dikkati tanımlayarak dikkat çeşitlerine birer örnek veriniz.**

   ……

   ……

7. **İllüzyon ve halüsinasyon arasındaki farkları belirtiniz.**

   ……

   ……

8. **Algı ve duyum arasındaki ilişkiyi örnek vererek açıklayınız.**

   ……

   ……

9. Bir genç, futbol maçını sevmediği hâlde arkadaşları gidiyor diye maça gider. Aynı genç para yatırmak için gittiği bankada ödeme sırasına girer.

   Gencin davranışlarında hangi çevresel faktörün etkisi vardır? Nedenini en az iki cümle ile açıklayınız.

   ……

   ……

10. Davranışların ortaya çıkma nedenlerini açıklamak her zaman kolay değildir çünkü insan organizması oldukça karmaşıktır. Ayrıca insan davranışlarını anlayabilmek için organizmayı etkileyen faktörleri bilmek gerekir.

    Davranışları anlamak için organizmayı etkileyen hangi faktörleri bilmek gerekir? Bu faktörlerden en az üç tanesini yazınız.

    ……

    ……

    ……

11. Ergenlik döneminin en önemli gelişim görevlerinden biri kimlik oluşumudur. Kimlik bireyin dürtülerinin, yeteneklerinin, inançlarının ve bireysel gelişiminin dinamik bir organizasyonudur. Ergen bu dönemde değişik inanç, fikir ve kimlikleri gözden geçirir. Çevresindeki kişilerden birini model alır, onun özellikleri ile kendi doğrularını birleştirerek kimliğini tamamlar. Bu evre ergenlik döneminin sonlarına karşılık gelir.

Paragraftan hareket ederek kimlik oluşumunun neden önemli olduğunu belirtiniz.

.....

.....

.....

.....

12. Güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan, kendisi ve çevresiyle barışık, insanları farklılıklarıyla seven kişi onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır.

Yukarıdaki durum Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde hangi basamakla ilişkilendirilebilir?

.....

.....

13. Sosyal psikoloji ile sosyoloji arasındaki farkları belirtiniz.

.....

.....

14. Duygularınızın davranışlarınızı nasıl etkilediğini ve fizyolojik olarak bedeninizde oluşturduğu belirtileri yazınız.

.....

.....

15. Algılamanın uyarıcıları anlamlandırma sürecinde oluşan algısal değişmezlik ve derinlik algısına örnek veriniz.

.....

.....

.....

.....

C. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

16. Sinir sisteminde davranışın oluşum aşaması sırasıyla aşağıdakilerden hangisinde doğru şekilde verilmiştir?

A) uyaran-algılama-duyu organı-beyin-davranış
B) uyaran-duyu organı-beyin- algılama-davranış
C) algılama-uyaran-beyin-duyu organı-davranış
D) algılama-duyu organı-uyaran-beyin-davranış
E) beyin-uyaran-algılama-duyu organı-davranış

17. İnsanın çevresinden haberdar olması durumuna bilinç denir. Normal bilinç durumları dışında farklı bilinç durumları da vardır.

Aşağıdakilerden hangisi farklı bilinç durumlarından biridir?

A) Dikkat
B) Duyum
C) Rüya
D) Uyanıklık
E) Seçici dikkat

18. Aşırı ve yetersiz uyarılma sonucunda organizmanın bozulan uyumunu yeniden sağlaması çabasına dengelenme denir.

Buna göre aşağıdakilerden hangisi bir dengelenme örneğidir?

A) Sürekli şiddet görüntüleri izleyen birinin şiddete karşı duyarsızlaşması
B) Yüksek ışıkta göz bebeğinin küçülmesi
C) Odadaki yoğun kokunun bir süre sonra algılanmaması
D) Yerdeki hortumun yılan sanılması
E) Vücuttaki fazla şekerin karaciğerde depolanması

19. Aşağıdakilerden hangisi alışmanın ve duyarlılaşmanın meydana gelmesindeki temel etkendir?

A) Uyarıcının zıtlığı
B) Uyarıcıyı oluşturan enerji türü
C) Uyarıcıyla ilk kez karşılaşılması
D) Uyarılan duyu organının hangisi olduğu
E) Uyarıcının tekrarlanması

20. İnsanlar üzerinde yapılan deneylerde uykusuzluğun yorgunluğa, bellek kaybına ve huzursuzluğa neden olduğu görülmüştür.

Bu bulgu aşağıdakilerden hangisini destekler?

A) Uyku insanlar için yaşamsal bir gereksinimdir.
B) İnsanlar uyku sırasında dış uyaranlardan etkilenir.
C) Uyku sırasında vücut ısısı düşer.
D) Uyku insanlar için bir alışkanlıktır.
E) Uyku sırasında farklı beyin dalgaları görülür.

21. Fıkra anlatan birine ortamda bulunan herkes çok gülerse fıkrayı aslında hiç komik bulmayan biri de başkaları güldüğü için gülebilir. Gülmese de en azından bir tebessüm etmesi gerektiğini düşünebilir.

Verilen örnekte bireyi belli bir şekilde davranmaya iten faktör nedir?

A) Ortamın düzeni
B) Kültürel özellikler
C) Gruptaki ilişki düzeyi
D) Sosyal etki
E) Kültürel farklılık

22. Aşağıdaki ifadelerden hangisi ergenlik döneminin gelişim özelliklerini <u>içermez?</u>

A) Soyut düşünme becerisi gelişir.
B) Bağımsızlık duygusu temel özelliktir.
C) Kendi değerlerini oluşturur.
D) Arkadaşlarının düşünceleri daha değerlidir.
E) Fiziksel değişimin olmadığı dönemdir.

23. Aşağıdaki ifadelerden hangisi güdülenmiş davranış özelliğidir?

A) Mücadele etmemek
B) Belli bir amacın olmaması
C) Organizmanın pasif olması
D) Amaca ulaştıktan sonra güdülenmenin sona ermesi
E) Güdülenme düzeyinin düşük olması

24. Ergenlik dönemi bireyin bedensel ve psikolojik değişimler yaşadığı bir dönemdir. Bu dönemde toplumsal uyum konusunda sorunlar yaşanır. Bu sorunların yaşanmaması için ergenlik döneminde bireyin yapması gereken gelişim görevleri bulunmaktadır.

Aşağıdaki ifadelerden hangisi bu gelişim görevlerinden biri değildir?

A) Başarılı bir kimlik oluşumu gerçekleştirme
B) Cinsiyetine uygun rol geliştirme
C) Toplumsal kurallara uymama
D) Arkadaş grubunda yer edinme
E) Meslek seçimine odaklanma

25. İnsanların yaşadıklarına bağlı olarak değişen haz, korku, kaygı ve öfke gibi duyguları vardır. Bu duygular bireysel yaşantılardan kaynaklanır, olumlu ya da olumsuz olabilir. Duyguların etkisinde kalınarak mantık dışı davranışlar yapılabilir. Dolayısıyla duygular davranışlara yön verir.

Açıklamadan yola çıkarak duygularla ilgili aşağıdaki yargılardan hangisine ulaşılmaz?

A) Duygular değişkendir.
B) Duygular gözlenebilir ve ölçülebilir nitelik taşır.
C) Duygular insan davranışlarını etkiler.
D) Duygular, kişinin içinde bulunduğu koşullardan etkilenebilir.
E) Duygular, akıl ve mantık ilkeleriyle uyum hâlinde olmayabilir.

26. İç ve dış çevreden gelerek davranışı etkileyen güce uyarıcı denir.

Aşağıdaki kavramlardan hangisi iç çevreden gelerek organizmanın davranışlarını etkilemektedir?

A) Yüksek ses
B) Şiddetli ışık
C) Sıcak hava
D) Hissedilen basınç
E) Baş ağrısı

27. Hücrenin kromozomlarında bulunan, canlı bireylerin kalıtsal karakterlerini taşıyıp ortaya çıkışını sağlayan ve nesilden nesile aktaran kalıtım faktörleridir.

Aşağıdaki kavramlardan hangisi yukarıdaki tanımın karşılığıdır?

A) Hücre
B) Gen
C) Çekirdek
D) DNA
E) RNA

28. Beyin karmaşık bir yapıdır ve birçok bölümden oluşmaktadır. Bu bölüm beynin yan yarığının altında kalan kısımdır. Konuşma, duyma ve hafıza da dâhil olmak üzere birçok görevi vardır.

Açıklamada beynin hangi bölümünden bahsedilmektedir?

A) Alın lobu
B) Çeper lobu
C) Art kafa lobu
D) Şakak lobu
E) Beyincik

29. **Beynin yapısı içerisinde yer alarak bedenin dengesini, hareketleri arasındaki iş birliğini ve uyumu sağlayan organ hangisidir?**

A) Omurilik soğanı
B) Beyincik
C) Omurilik
D) Korteks
E) Beyin lobu

NOT: Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları veya faaliyeti geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı ve Soyadı : .....

Sınıfı ve Öğrenci Numarası : .....

Yönerge : Bu form, kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Sizi en doğru şekilde yansıtan seçeneğe (✔) işareti koyunuz.

Sıra No	DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER			
		İyi	Orta	Kabul Edilebilir	Zayıf
		4	3	2	1
1	Bedensel büyümeye bağlı olarak hangi yaş döneminde olduğumu bilirim.				
2	Ergenlik döneminde bedensel, zihinsel ve psikolojik değişikliklerin farkındayım.				
3	Soyut öğrenme ve hipotez kurma becerisinin ergenlik döneminde kazanıldığının bilincindeyim.				
4	Gelişim dönemlerinin özelliklerini kazanma hızının, genetik özelliklere ve çevresel faktörlere bağlı olduğunu bilirim.				
5	Toplumsal olaylar ve değerlere ilginin arttığı bir dönem olduğunun bilincindeyim.				
6	Toplumsal bakımdan sorumluluk üstlenmeyi istediğimin farkındayım.				
7	Bir dünya görüşü geliştirmem gerektiğinin bilincindeyim.				
8	Kendime ait bir kimlik oluşturmam gerektiğinin farkındayım.				
9	Meslek seçimi konusunda karar almam gereken bir dönemde olduğumun bilincindeyim.				
10	Bağımsızlık duygusunun ergenlik döneminde kazanıldığının farkındayım.				

Çalışmalarım Sırasında En İyi Yaptığım Etkinlikler ve Diğer Yorumlarım:

.....

.....

.....

Öz, akran ve grup değerlendirme formlarının sonuçları öznel olduğundan öğrencilere bu değerlendirmelerin sonuçlarına göre not verilmemelidir. Uygulama formu, öğrencinin gelişimini takip etmek için arşivde saklanabilir.

3. ÜNİTE

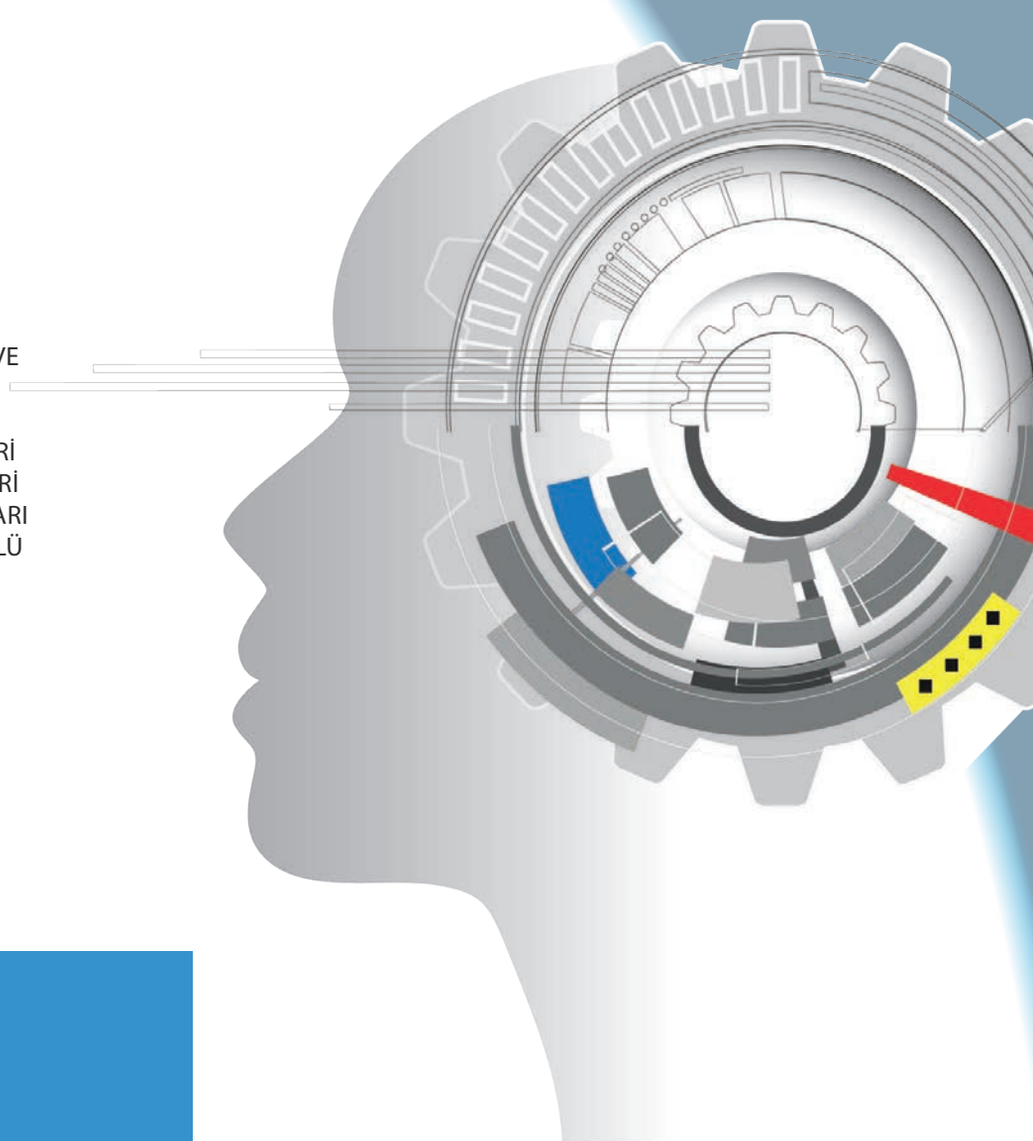
ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME

Kavramlar

- Öğrenme
- Klasik koşullanma
- Edimsel koşullanma
- Bellek
- Pekiştireç
- Zekâ
- Hatırlama
- Unutma
- Düşünme

Ünite Bölümleri

3.1. ÖĞRENME
3.2. ÖĞRENME TÜRLERİ
3.3. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER
3.4. ÖĞRENME STRATEJİLERİ VE GÖREVLERİ
3.5. HAYAT BOYU ÖĞRENME
3.6. BELLEK VE BELLEK TÜRLERİ
3.7. BELLEĞİN TEMEL İŞLEVLERİ
3.8. DÜŞÜNMENİN YAPI TAŞLARI
3.9. DİLİN DÜŞÜNMEDEKİ ROLÜ
3.10. DOĞRU KARAR VERMEDE İRDELEMENİN ÖNEMİ
3.11. ZEKÂ
3.12. ZEKÂ TÜRLERİ
3.13. ZEKÂ VE YARATICILIK



3. ÜNİTE ÖĞRENME, BELLEK, DÜŞÜNME

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Bu ünitede öğrenilmiş davranışı öğrenilmemiş davranıştan ayırt edeceksiniz. Öğrenme türlerini kendi yaşantınızla ilişkilendirip öğrenmeyi etkileyen etkenleri ve öğrenme stratejilerini kavrayacaksınız.
- Hayat boyu öğrenmenin önemini anlayacaksınız. Farklı bellek türlerini ve belleğin temel işlevlerini öğreneceksiniz.
- Düşünmenin yapı taşlarını, dilin düşünmedeki rolünü ve doğru karar vermede irdelemenin önemini kavrayacaksınız. Zekâ türlerini öğrenerek bireyin yaşamında zekânın ve yaratıcılığın etkisini analiz edeceksiniz.

3.1. ÖĞRENME

KONUYA HAZIRLIK

"Armut dibine düşer." atasözünü öğrenme ile ilişkilendirerek yorumlayınız.

Tekrar ve yaşantılar sonucunda davranışta meydana gelen kalıcı değişikliğe **öğrenme** denir.

Bu tanımda dikkat edilmesi gereken noktalar aşağıda belirtilmiştir.

- Öğrenme davranışta bir değişikliktir. Bu değişiklik iyiye ya da kötüye doğru olabilir. Örneğin çocuk düzenli ya da dağınık olmayı öğrenebilir.
- Bir davranış değişikliğinin öğrenilmiş olması için süreklilik göstermesi gerekir. Ateşli bir hastalık, ilaç ya da bağımlılık yapan maddelerin etkisiyle oluşan geçici davranış şekilleri öğrenme değildir.
- Öğrenme tekrar ve yaşantılar sonucunda ortaya çıkar.

Refleksler, içgüdüsel, dürtüsel ve homeostatik davranışlar doğuştan geldiği için öğrenilmiş davranış olarak kabul edilmez.

Refleks, uyarıcılara karşı verilen ani ve istemsiz tepkidir. Örneğin karanlıkta göz bebeğinin büyümesi reflekstir.

İçgüdü türe özgü olan, doğuştan gelen ve neden yapıldığı organizmanın kendisi tarafından da bilinmeyen davranışlardır. Örneğin kuşların V şeklinde göç etmesi, örümceğin ağ örmesi içgüdüseldir (Görsel 3.1).

Görsel 3.1: *Kuşların V şeklinde göç etmesi*

Dürtü, fizyolojik ihtiyaçlardan kaynaklanan ve organizmayı harekete geçiren güçtür. Örneğin açlık, susuzluk, uyku vb. iç dürtüdür.

Homeostatik davranışlar; vücuttaki oksijeni, suyu, kandaki şeker oranını ve beden ısısını belirli bir seviyede dengede tutmaya yarayan bilinçsiz davranışlardır. Örneğin üşüme ya da üşüyünce titreme öğrenilmiş davranış değildir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

1. Aşağıdaki durumlardan hangileri öğrenilmiş davranıştır?
   - Sıcak çaydanlığa eli değen Kerem elini hemen çeker.
   - Evde beslenen kedi tuvaleti geldiğinde kum kabına gider.
   - Özlem sevdiği bir şiiri ezberler.
   - Göçmen kuşlar kışın sıcak bölgelere göç eder.
2. Verilen örneklerden yola çıkarak öğrenilmiş davranışlarla öğrenilmemiş davranışları karşılaştırınız.

3.2. ÖĞRENME TÜRLERİ

KONUYA HAZIRLIK

Görme engelli insanlara yardımcı olmak için kılavuz köpekler yetiştirilir (Görsel 3.2). Sizce bu köpeklerin eğitiminde hangi teknikler kullanılır?

Görsel 3.2: *Görme engelli insan ve klavuz köpek*

3.2.1. Koşullanma Yoluyla Öğrenme

Organizmanın başlangıçta tepkide bulunmadığı bir uyarıcıya tepki göstermeyi öğrenmesine **koşullanma yoluyla öğrenme** denir. Bu öğrenme türü klasik ve edimsel olmak üzere ikiye ayrılır.

Bugün tutumların ve ön yargıların değiştirilmesinde, davranış terapilerinde, fobilerin tedavisinde, batıl inançların önlenmesinde klasik ve edimsel koşullanmadan büyük ölçüde yararlanılmaktadır.

a) Klasik Koşullanma Yoluyla Öğrenme: Organizmanın; doğal bir uyarıcıya karşı gösterdiği doğal tepkiyi, daha önce tepki vermediği yapay bir uyarıcıya da göstermesidir.

Klasik koşullanma yoluyla öğrenmeyi ilk kez fizyolog ve psikolog olan Ivan Pavlov ele aldı. Pavlov köpekler üzerinde koşullanma deneyleri yaptı (Görsel 3.3).

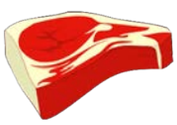
Görsel 3.3: *Pavlov'un klasik koşullanma deneyi*

Köpek et görünce doğal olarak salya salgılar. Pavlov yaptığı deneyde köpeğe et vermeden önce zil çaldı, hemen arkasından et verdi ve birçok tekrardan sonra köpeğin zil sesini duyar duymaz salya tepkisi verdiğini gözlemledi. Koşullanmayla gerçekleşen öğrenme sonucunda köpek, zil sesi duyunca salya salgılamayı öğrenmiş oldu (Tablo 2).

Tablo 2: Pavlov'un Klasik Koşullanma Deneyi

1. Koşullanma öncesi

Koşulsuz (doğal) uyarıcıya koşulsuz (doğal) tepki verilir.



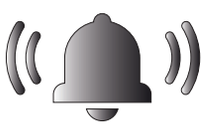
Koşulsuz Uyarıcı

Tepki

Koşulsuz Tepki

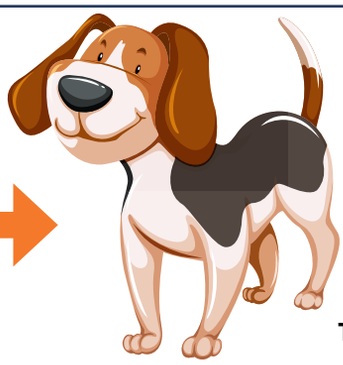
2. Koşullanma öncesi

Başlangıçta nötr uyarıcı olan zil sesine tepki oluşmaz.



Nötr Uyarıcı

Tepki



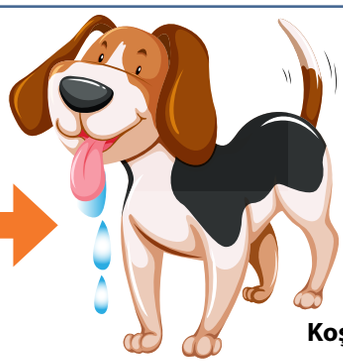
Tepki Yok

3. Koşullanma sırası

Zil (nötr uyarıcı) + Et (koşulsuz uyarıcı) birlikte verilir. Bu işlem bitişiklik oluşması için en azından 20-25 kere tekrar edilir.

Nötr uyarıcı+ Koşulsuz uyarıcı

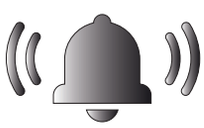
Tepki



Koşulsuz Tepki

4. Koşullanma sonrası

Başlangıçta nötr tepki ve salya tepkisi yaratmayan zil artık "koşullu uyarıcı" olmuş ve koşullu tepkiye sebep olmuştur.



Koşullu Uyarıcı

Tepki

Koşullu Tepki

Klasik koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler aşağıda belirtilmiştir.

Doğal (koşulsuz) uyarıcı, organizmada doğal olarak tepki oluşturan uyarıcıdır (et).

Doğal (koşulsuz) tepki, doğal uyarıcıya karşı gösterilen tepkidir (ete gösterilen salya tepkisi).

Koşullu uyarıcı, koşullanma sonucu doğal uyarıcının yerini alan yapay uyarıcıdır (zil sesi).

Koşullu tepki, öğrenmeye dayalı tepkidir (zil sesine gösterilen salya tepkisi).

Genelleme, bir uyarıcıya gösterilen tepkinin benzer uyarıcılara da gösterilmesidir. Örneğin sokak kedisi tarafından tırmalanan çocuğun bütün kedilerden korkması durumudur.

Ayırt etme, uyarıcı genellemesinin sona ermesi ve organizmanın benzer uyarıcılar arasından sadece tek bir uyarıcıya tepki vermeye başlamasıdır. Örneğin sokak kedisi tarafından tırmalanan çocuk bir süre sonra ev kedilerinden korkmaz.

Sönme, belli bir süre pekiştirilmeyen davranışın görülme sıklığının azalması ve giderek yok olmasıdır. Örneğin zil sesinden sonra köpeğe bir süre et verilmediğinde köpek zil sesine daha az salya tepkisi gösterir ve tepki giderek yok olur.

Kendiliğinden geri gelme, sönen bir davranışın ara sıra tekrar ortaya çıkması durumudur. Örneğin köpeğin sönen salya tepkisi ara sıra tekrar ortaya çıkar.

Yakınlık (bitişiklik), öğrenme için koşullu uyarıcı ile koşulsuz uyarıcının bitişik verilmesi gerekir. Örneğin köpeğe önce zil sesi dinletilir, hemen arkasından hiç zaman geçirmeden et verilir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

Harvard Üniversitesinde bir öğrenci her sabah uyandıktan sonra eline bir torba kuş yemi ile düdük alır ve üniversitenin stadyumuna gider. Stadyumun çevresinde koşup düdük çalarak yemleri etrafa döker. Öğrenci birkaç ay boyunca hemen her gün bu davranışı tekrar eder. Okulun turnuvaları başladığında hakem, düdüğünü çalar çalmaz yüzlerce kuş stadyumu işgal eder.

Verilen metni okuyarak aşağıdaki boşlukları uygun şekilde doldurunuz.

Koşulsuz uyarıcı :.....

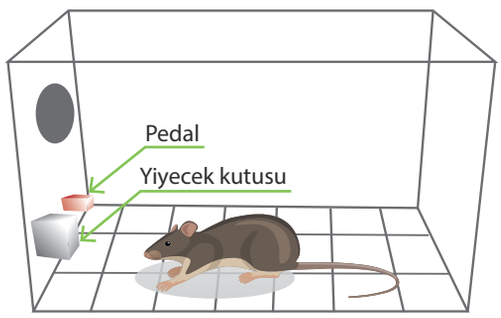
Koşulsuz tepki :.....

Koşullu uyarıcı :.....

Koşullu tepki :.....

http://erdemlianadolulisesi.meb.k12.tr/icerikler/icerikler/listele_715181_SAYFALAR adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 10.07.2018, s. 23.01

b) Edimsel Koşullanma Yoluyla Öğrenme: Organizmayı ödüle götüren veya cezadan kurtaran bir davranışın organizmada kalıcı hâle gelmesidir. Edimsel davranış, belirli bir uyarıcıya verilen tepki değil kendiliğinden ortaya çıkan bir davranıştır. Edimsel koşullanmada olumlu sonuç veren bir davranışın tekrarlanma olasılığını artırmak söz konusudur. Bunun için belli bir davranışın pekiştirilmesi gerekir.



Görsel 3.4: *Skinner'ın edimsel koşullanma deneyi*

B.F. Skinner (Sıkınır) yaptığı deneyde aç bir fareyi kutunun içine bırakır. Fare kutunun içinde gelişigüzel dolaşırken kutuda özel amaçla hazırlanmış pedala dokunur. Pedala dokunduğunda alttaki kaba yiyecek düşer. Bu durum fare için bir ödüldür. Fare, kafesi kurcalarken pedala dokunup yiyeceğe ulaştığı her denemesinde yiyecekle pedal arasında daha fazla bağ kurar ve bir süre sonra edimsel koşullanma gerçekleşir. Fare her acıktığında pedala basarak yiyeceğe ulaşmayı artık öğrenmiştir (Görsel 3.4).

Skinner bir davranışın koşullanması için şekillendirme denilen bir yöntemden faydalanır. Örneğin bir çember içinden geçirilmek istenen arslana önce alçak bir çemberden geçme denemeleri yaptırılır. Çemberden her geçtiğinde aslana et verilir. Sonra çember her seferinde biraz daha yükseltilerek davranış pekiştirilmeye devam edilir. Böylece istenilen yükseklikteki çemberden geçme davranışı adım adım şekillendirilmiş olur.

Edimsel koşullanmaya göre öğrenme sürecinde öğrenilecek materyalle ilgili adımlar küçük olmalıdır ve daha önce öğrenilenler üzerine kurulmalıdır. Özellikle öğrenmenin ilk safhalarında öğrenme düzenli olarak ödüllendirilmeli ve tüm aşamalarında da pekiştireçlerle şekillendirilmelidir. Pekiştireçler doğru davranışı takiben hemen verilmelidir.

Edimsel koşullanma ile ilgili kavram ve prensipler aşağıda belirtilmiştir.

Pekiştireç, bir davranışın tekrarlanma olasılığını artıran uyarıcılardır.

Olumlu pekiştireç; organizma tarafından istenilen, verildiğinde davranışın ortaya çıkma sıklığını artıran uyarıcıdır. Kedi için ciğer, çocuk için şeker, bir yetişkin için takdir edilme olumlu pekiştireçtir. Olumlu pekiştireç ile ödül aynı anlama gelir.

Olumsuz pekiştireç; organizmayı rahatsız eden, istenilmeyen ve ortadan kaldırıldığı zaman davranışın görülme sıklığını artıran uyarıcıdır. İstenilen davranış yapıldığında olumsuz uyarıcı ortadan kaldırılır, böylece davranış pekiştirilmiş olur. Pedala bastığında elektrik şokunun bittiğini anlayan fare pedala basmayı daha çabuk öğrenir. Olumsuz pekiştirmede kişiyi rahatsız eden, istenilmeyen durum ortamdan çıkarılırken cezada bu olumsuz durum ortama konulur. Ceza sadece olumsuz davranışı durdurur, olumsuz pekiştirme ise olumlu davranışın tekrar edilme sıklığını artırır.

Sistematik duyarsızlaştırma, herhangi bir uyarıcı ile korku veya kaygı tepkisi arasındaki çağrışım bağını kademeli olarak çözerek korku tepkisini söndürmektir. Sistematik duyarsızlaştırmada yükseklik korkusu olan kişiden, aşama aşama artan bir yüksekliğe çıkması ve aşağı bakması istenir. Yapılan bu uygulama ile duyarsızlaştırılan kişinin yükseklik korkusundan kurtulması sağlanır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

Aşağıdaki örneklerde edimsel koşullanmanın hangi kavram ve ilkelerinden bahsedildiğini boş bırakılan yerlere yazınız.

1. Topluluk önünde konuşma korkusu olan biri, bu korkusunu yenmek için önce üç daha sonra beş arkadaşının önünde konuşup son olarak da tanımadığı yirmi kişinin önünde konuşmayı dener.

   .....

2. Prim alan çalışan, işte daha iyi performans gösterir.

   .....

3. Verilen komutu yerine getiren sirk hayvanı kafesten çıkarılır.

   .....

Klasik Koşullanma ile Edimsel Koşullanma Arasındaki Farklar

Klasik Koşullanma	Edimsel Koşullanma
1. Uyarıcı, tepkiden önce gelir.	1. Uyarıcı, tepkiden sonra gelir.
2. Refleksif davranışlara yöneliktir.	2. Bilinçli davranışlara yöneliktir.
3. Organizma pasiftir.	3. Organizma aktiftir.
4. Öğrenme istem dışıdır.	4. Öğrenme bilinçlidir.
5. Uyarıcı sınırlıdır.	5. Uyarıcı çeşidi fazladır.
6. Uyaran belirgindir.	6. Uyaran belirgin değildir.
7. Pekiştirme, davranıştan bağımsızdır.	7. Pekiştirme, davranışa bağlıdır.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 1

Sınıfta 5'er kişilik gruplar oluşturunuz. Çevrenizde evcil hayvanı olan insanlardan yardım alınız. Bir hayvana yeni bir davranışın nasıl öğretilebileceğine ilişkin bilgileri görsellerle destekleyerek bir hafta içerisinde bir sunum hazırlayınız. Hazırladığınız sunumu sınıfta paylaşınız.

3.2.2. Bilişsel Öğrenme

Bilişsel kuramcılara göre öğrenme, dünyayı anlama ve algılama girişimidir. Öğrenme uyarıcılara verilen basit bir tepki değildir. Bilişsel öğrenmenin temelinde bireyin düşünmesi, hatırlaması, yeni bilgileri zihninde depolaması ve eski bilgilerle bağlar kurması yatar. İnsan öğrenmelerinin çoğunda bilişsel öğrenme ön plandadır. Çeşitli bilişsel öğrenme modelleri vardır.

a) Kavrayış (İçgörü) Yoluyla Öğrenme: Kavrayış yoluyla öğrenmede başlangıçta problemin çözümünde hiçbir ilerleme görülmez, sonrasında problemin çözümü birdenbire zihinde oluşur. Olaylar arasındaki bağ bir anda kurulur. Archimedes'in (Arşimet) hamam tasını suyun üstünde yüzerken görüp bir anda "evreka evreka" (buldum buldum) diye bağırması kavrayış yoluyla öğrenmeye örnek gösterilebilir. Archimedes, problemin çözümünü (suyun kaldırma kuvvetini) ani bir kavrayışla keşfetmiştir. Bu kavrayışın gerçekleşmesi için konuyla ilgili önceden edinilmiş bilgilerin var olması gerektiği unutulmamalıdır (Görsel 3.5).

Görsel 3.5: *Kavrayış yoluyla öğrenme*

b) Farkına Varmadan (Gizil) Öğrenme: Farkına varmadan öğrenmede organizma çevresinde olup biten olayları, durumları farkında olmadan depolar. Sürekli duyulan bir şarkı ya da şiir özel bir çaba sarf edilmeden ezberlenir. Turistik bir gezi amacıyla gidilen bir şehirde sokak isimlerinin yerleri farkında olmadan öğrenilir.

Edward Tolman (Edvırt Tolmın), yaptığı deneyde birinci gruptaki farelere on gün boyunca labirentten çabuk çıkma alıştırmaları yaptırır ve fareleri zaman zaman ödüllendirir. İkinci gruptaki farelere ise ödül vermez ve alıştırma yaptırmaz. Bu on günlük sürede fareler labirentte serbestçe dolaşır. On gün sonunda yiyecekle alıştırma yaptırılan fareler, diğer gruptaki farelerle aynı labirente koyulur. Her iki grubun da aynı sürede labirentin sonundaki yiyeceğe ulaştığı gözlenir.

Tolman'a göre farelerin asıl öğrendiği labirentin bilişsel şemasıdır. Bu gizil öğrenmedir. Pekiştireç (yiyecek) verilince gizil öğrenme davranışa dönüşmüştür. Farkına varmadan öğrenmede ödül veya ceza gibi bir pekiştireç olmadan da öğrenme gerçekleşebilir. Ödül ve cezanın rolü, gizil olarak öğrenilen şeyin sadece ortaya çıkmasını sağlamaktır.

c) Psikomotor Öğrenme: Psikomotor öğrenmede önemli olan bir eylemin, becerinin en doğru ve en iyi şekilde yapılmasıdır. Herhangi bir psikomotor becerinin kazanılması için organizmanın önce gerekli olgunluğa ulaşması gerekir. Örneğin üç yaşındaki bir çocuğa iki tekerlekli bisiklette dengede durmayı öğretemezsiniz (Görsel 3.6).

Görsel 3.6: *Bisiklet süren çocuk*

Bir psikomotor becerinin kazanılması için birçok alıştırma yapılır. Bu aşamada bilişsel süreçler devreye girer ve hangi hareketlerin işe yaradığı zihinsel olarak fark edilir. En son aşamada motor öğrenme gerçekleşir ve artık öğrenilen şey klavyeye hiç bakmadan on parmakla yazı yazmak örneğinde olduğu gibi otomatik hâle gelir. Araba kullanmak, yüzmek, iyi basketbol oynamak da bu öğrenmeye örnektir.

ç) Deneme Yanılma Yoluyla Öğrenme: Bu öğrenme türünde bir problemle karşılaşan organizma çeşitli davranışlarda ve tepkilerde bulunur. Süreç içinde işine yarayan davranışları tekrar eder, işine yaramayanları ise terk eder. Tekrar sayısı arttıkça hata miktarı azalır, hata miktarı azaldıkça da öğrenme düzeyi artar.

Kafese kapatılan aç kedi dışarıdaki peynire ulaşmak için, kafesi kurcalayıp tırmalar. Bu sırada tesadüfen kafesin kapısının açılması için hazırlanmış düzeneğe dokunur. Kapı açılır yiyeceğe ulaşıp karnını doyuran kedi tekrar kafese kapatılır. Birkaç deneme yanılmadan sonra artık yemeğe ulaşmak için gereken doğru davranışı öğrenmiştir. Acıktığı zaman doğrudan gidip düğmeye basar, kapıyı açar ve karnını doyurur.

TARTIŞMA

Bir gazeteci, Thomas Edison'a (Tamıs Edison) "Ampulü bulmak için bin deneme yapmışsınız. Acaba bin defa başarısız olmak nasıl bir duygu?" diye sorar. Edison gülümser ve "Ampulü icat etmek için yapmış olduğum her deneme bir başarısızlık değil aksine başarı için atılmış birer adımdı. Ben bu bin deneme sonucunda bin kez başarısız olmadım. Aksine bu başarı için bin adımlık bir yol yürümüş oldum." cevabını verir.

Yukarıdaki metinden yola çıkarak deneme yanılma yoluyla öğrenmenin buluş ve icatlardaki rolünü tartışınız.

d) Model Alarak Öğrenme: Davranışların çoğu toplumsal bir çevrede biçimlenir. Çocuklar ve gençler kendilerinden önceki kuşakları model alırlar. Anne, baba, öğretmenler, toplumca beğenilen sporcu ve sanatçılar, bilim insanları vb. model olarak alınır (Görsel 3.7). Olumlu davranışlar model alındığı gibi olumsuz davranışlar da model alınabilir.

Görsel 3.7: *Model alarak öğrenme*

Albert Bandura'ya (Albırt Bandura) göre model alarak öğrenme, bir kişinin diğer kişilerin etkinliklerini sadece basit olarak taklit etmesi değildir. Model alarak öğrenmede bilişsel süreçler de önemlidir. Birey çevresini gözlemler, bu gözlemlerinden sonuçlar çıkarır ve model alacağı kişiyi ya da davranışı seçer. Albert Bandura öğrenme esnasında dört sürecin işlediğini söyler. Bu süreçler dikkat, hafıza, davranışı meydana getirme ve güdülenmedir.

Gözlem yoluyla öğrenmenin birinci aşaması modele dikkat etmektir. Birey, model alacağı etkinliklere dikkat edip etkinlikleri doğru bir biçimde algılamazsa gözlem yoluyla öğrenme meydana gelmez. Gözlem yoluyla öğrenilen bilgiden yararlanabilmek için gözlemcinin, modelin davranışlarını hatırlaması gerekir. Gözleyen kişi bilgiyi depolayıp gerektiğinde geri çağırabilmelidir. Davranışı meydana getirme süreci ise öğrenilenlerin performansa dönüştürülmesidir. İnsanlar, yeni davranışları ya da becerileri gözlem yoluyla kazanabilirler ancak kazandıkları bu davranışları ya da becerileri ihtiyaç olarak görmedikleri ve güdülenmedikleri için hemen sergilemeyebilirler. Örneğin babasından kötü bir söz duyup bunu öğrenen çocuk bunu hiç beklenmeyen bir anda topluluk içinde söyleyebilir.

Gözlem yoluyla öğrenme her zaman taklit unsurunu içermek zorunda değildir. Örneğin futbol kursuna giden arkadaşının çok yorulduğunu gören genç, bu kursa gitmekten vazgeçer. Burada çocuk, gözlem yoluyla öğrenmiştir ancak modeli taklit etmemiştir.

Model alma ile ilgili kavram ve prensipler aşağıda belirtilmiştir.

Dolaylı Pekiştirme: Araştırma sonuçları davranışı pekiştirilen modeli izleyen bireylerin, modelin davranışını daha fazla taklit ettiklerini göstermektedir. Örneğin oyuncakları topladığı için takdir edilen bir çocuğu gözlemleyen diğer çocuklar oyuncakları toplamaya daha istekli olur. Buna dolaylı pekiştirme denir.

Dolaylı Ceza: Örneğin ödevini yapmayan arkadaşının eksi aldığını gözlemleyen öğrenci derse ödevini yaparak gelir. Toplumda cezaların caydırıcılığı derken kastedilen dolaylı cezadır.

Dolaylı Güdülenme: Örneğin iyi bir üniversiteyi bitiren kuzeninin çok iyi imkânlara sahip olduğunu gören bir genç, üniversite sınavına daha istekle hazırlanır.

Dolaylı Duygu: Örneğin böcek gördüğünde korkan annesini model alan çocuk, böceğin korkulacak bir yaratık olduğunu düşünerek ondan korkmaya başlar. Birçok kişinin hiç yılan görmemesine rağmen yılandan korkması buna örnektir.

Başkalarının örnek davranışları, bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir yere sahiptir. Birey birçok sosyal davranışı ve tutumu, diğer insanların davranış ve tutumlarını gözlemleyerek öğrenir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 4

1. Aşağıdaki davranış örneklerinden hangileri gözlem yoluyla öğrenilmiştir?
   - Ağlayan bebek, annesinin sesini duyunca susar.
   - Ünlü bir bilim insanının başarı öyküsünü okuyan Emre, derslerine daha fazla çalışır.
   - Burnuna karabiber kaçan biri hapşırır.
   - Meltem saçını hayran olduğu sanatçının saçı gibi kestirir.
2. Televizyonun uzun saatler açık kalması çocukları olumsuz etkiler. Eleştirel izlemeyi bilmeyen ve saf modelleme yapan çocuklar televizyon programlarındaki olumsuz davranışları model alabilir. **Yukarıdaki metinden yola çıkarak model alarak öğrenmenin davranışları biçimlendirmedeki rolünü kendi yaşantınızdan örneklerle açıklayınız.**

3.3. ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Biyolojik faktörlerin öğrenmeye etkisini araştıran nörofizyolojik öğrenme kuramına göre öğrenme, canlı bir doku olan beyinde gerçekleşir ve beynin öğrenmeden önceki ve sonraki yapısı farklıdır. Bu yüzden beynin çalışma şekli bilinmeden öğrenme anlaşılamaz.

Öğrenme beyinde birtakım kimyasal, elektriksel değişiklikler olması ve sinir sisteminde yeni sinaptik bağların kurulması yolu ile gerçekleşir. Örneğin yeni bir bilgi öğrenilirken beynin hipokampus denilen bölgesinde, nöronların birbirleriyle haberleştikleri noktalar (sinapslar) yüksek frekanslı elektrik sinyalleriyle uyarılır ve sinaptik bağlantılar güçlenir. Merak edilmeyen, ilgi duyulmayan, önemsenmeyen ve duyguların işin içine girmediği olaylarda zayıf sinaptik bağlar oluşur ve bilgiler, beyin korteksi üzerine kaydedilmez yani öğrenme gerçekleşmez.

Nörofizyolojik kurama göre öğrenmede sağlıklı beslenme ve egzersiz önemlidir. Yeşil yapraklı sebzeler, balık, fındık, ceviz gibi besinler öğrenmeyi olumlu etkiler. Fiziksel egzersizler ise kan dolaşımını artırarak beyne daha çok oksijen ulaşmasını sağlar.

Zihni zorlayan etkinlikler öğrenmeyi artırır ancak tehdit, öğrenme kapasitesini azaltır çünkü korku öğrenmenin önüne geçer. Beynin işleyişi ile duygular arasında güçlü bir ilişki vardır. Örneğin yüksek kaygı ve stres öğrenmeyi zorlaştırır. Hikâyeler, benzetmeler, öğrenme ortamındaki renkler, görsel materyaller ise olumlu duyguları harekete geçirdiği için öğrenmeyi kolaylaştırır.

Öğrenme hem bilinçli hem de bilinç dışı süreçleri içerir. Bir öğrenme ortamında bilinçli olarak farkına varılanlarla birlikte farkına varılmadan öğrenilenler de vardır. Baskıyla çarpım tablosunu öğrenen çocuk bilinçaltında matematikten nefret etmeyi öğrenir.

Sosyokültürel öğrenme kuramına göre öğrenme tek başına gerçekleşen bir süreç değildir. Dikkat, algı, bellek gibi bilişsel süreçler uygun sosyokültürel ortamda gelişir. Dil gelişimi, yetişkin desteğiyle ve akranlarla iletişim öğrenmeyi etkiler.

Olumsuz bir durumu ortadan kaldırmak için çaba sarf eden birey, başarıya ulaşamazsa mücadeleyi bırakır. Davranışlarıyla olumsuz sonucu değiştiremeyeceğine inanır. Bir süre sonra olumsuz durumu ortadan kaldırabileceği durumlarda da artık gereken çabayı göstermez. Sorunu çözmeye yönelik inancını kaybeder. Bu duruma **öğrenilmiş çaresizlik** denir. Balık tutma çabaları başarısızlıkla sonuçlanan bir kişinin balık tutmaya çalışmaktan vazgeçmesi öğrenilmiş çaresizliğe örnektir.

Bireyin başarıya dair olumlu inançlara sahip olması öğrenme için önemlidir. Başarıya olan inanç, beraberinde başarılı olmak için çaba sarf etmeyi ve yeni şeyler öğrenmeyi getirir. **Kendini gerçekleştiren kehanet;** olaylara, durumlara, kişilere ve ilişkilere dair olumlu ya da olumsuz beklentilerin olacakları şekillendirmesidir. Örneğin okulda düzenlenen şiir dinletisinde ezberlediği şiirin sözlerini unutmaktan korkan bir öğrenci, şiirin sözlerini gerçekten de unutabilir.

Öğrenmeyi etkileyen faktörler üç başlık altında aşağıda açıklanmıştır.

a) Öğrenenle İlgili Etkenler

Güdülenme (Motivasyon): Bireyin öğrenmeye istekli hâle gelmesidir. Öğrenmenin en önemli koşullarından biri olan güdülenme bireyi öğrenmeye özendirir ve davranışa yön verir.

Olgunlaşma: Öğrenmenin gerçekleşmesi için gerekli bedensel ve zihinsel yeterliliğe sahip olmaya olgunlaşma denir. Parmak kasları gelişmeden ve belli bir zihin olgunluğuna erişmeden çocuğun yazı yazması beklenemez (Görsel 3.8).

Görsel 3.8: Olgunlaşma

Türe Özgü Hazır Olma: Organizmanın herhangi bir davranışı öğrenebilmesi için gerekli olan biyolojik donanıma sahip olmasıdır. Örneğin insanlar uçmayı, arılar konuşmayı öğrenemez.

Genel Uyarılmışlık Hâli: Kişinin bilincinin tamamen açık olduğu ve dikkatini yapacağı işe verebildiği uyanıklık durumudur. İyi bir öğrenme için organizmanın yeterli derecede uyarılmış olması gerekir. Yetersiz ya da aşırı uyarılma, öğrenmeyi olumsuz etkiler.

Kaygı: Kaygı bir huzursuzluk hissi, nedeni bilinemeyen bir korkudur. Belirli bir düzeydeki kaygı, organizmayı olumlu etkiler. Aşırı kaygı ya da kaygının hiç olmaması ise öğrenmeyi genellikle olumsuz etkilemektedir.

Transfer (Geçiş): Önceden öğrenilenlerin, sonradan öğrenilenleri etkilemesine transfer (geçiş) denir. Transferin gerçekleşmesi için bu iki konu arasında benzerlik olması gerekir. Örneğin basket oynama ile dil öğrenme arasında olumlu ya da olumsuz bir geçiş söz konusu değildir.

- **Pozitif Transfer:** Önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri kolaylaştırmasıdır. Bisiklete binmeyi bilen biri motosiklete binmeyi de kolayca öğrenir.
- **Negatif Transfer (Alışkanlık Çatışması):** Önceden öğrenilenlerin, yeni öğrenmeleri zorlaştırmasıdır. Q klavye kullanan biri F klavye kullanırken zorlanabilir.

b) Öğrenilecek Malzeme ile İlgili Etkenler

- Öğrenilecek konunun anlamlı olması, öğrenmeyi kolaylaştırır.
- Öğrenilecek konu öğrenenin işine yarıyor ve ilgisini çekiyorsa daha kolay öğrenilir.
- Öğrenilecek konu, bireyin olgunlaşma seviyesine ve yaşına uygun olmalıdır.
- Öğrenilecek konu, yeterli uzunlukta olmalıdır.

c) Öğrenme Yöntemi ile İlgili Etkenler

- Ara vererek çalışmak, hiç ara vermeden çalışmaktan daha etkilidir.
- Öğrenilen konunun uygun şekilde tekrarı, öğrenmeyi pekiştirir ve unutmayı önler ancak gereğinden fazla tekrarın öğrenmeye bir etkisi yoktur.
- Geri bildirim öğrenme için önemlidir. Öğrenen kişinin elde ettiği sonucu bilmesi güdülenmeyi artırır, bu da öğrenmeyi olumlu etkiler. Bilgisayar teknolojisi, bugünün insanına anında geri bildirim alıp yanlışları düzeltme imkânı vermektedir.
- Konu uzun ise parçalara bölerek kısa ise bütün olarak öğrenmek daha etkilidir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 5

Filler daha yavruyken kalın bir zincirle bacaklarından bir direğe bağlanır. Önceleri kaçmaya çalışan fil yavrusu ne kadar uğraşırsa uğraşsın zincirini koparamaz. Ayağında zincirle büyüyen fil, bir müddet sonra kaçamayacağını kabullenir. İşte bu noktada filin ayağındaki zincir çözülür ve fil zincirin yerine kullanılan ince bir halatla bağlanır. Fil, büyüyünce halattan kurtarılır ancak artık bulunduğu alanın dışına çıkamayacağına inanmıştır. Filin bu durumuna öğrenilmiş çaresizlik denir.

Yukarıdaki metinden yararlanarak öğrenilmiş çaresizliğe insan yaşamından örnekler bularak örnekleri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

http://www.beu.edu.tr/Media/PbsDosya/23026_2016_10_31_1825a8a9.pdf adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 10. 07. 2018, s. 23.05

TARTIŞMA

Tecrübelerinizden yola çıkarak kendi öğrenmenizi etkileyen faktörleri tartışınız.

3.4. ÖĞRENME STRATEJİLERİ VE GÖREVLERİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Eğitimde bireysel farklılıklar önemli midir? Neden?
2. Kalıcı ve etkili öğrenme için kullandığınız kendinize özgü stratejileriniz var mıdır? Açıklayınız.

Bireyin başarısı çoğunlukla farklı öğrenme görevlerine uygun farklı stratejiler geliştirmesine bağlıdır. Birey bu stratejiler sayesinde bilgiyi başkalarına bağımlı olmadan işler, yorumlar, sentezler. Böylece yaşam boyu daha başarılı olur. Dikkati toplama, tekrar etme, anlamlandırma, örgütleme, yürütücü biliş ve duyuşsal strateji öğrenme stratejilerinden bazılarıdır.

a) Dikkat: Duyusal bellekten gelen bilginin kısa süreli belleğe geçmesini sağlayan ilk şart dikkattir (Görsel 3.9). Dikkatin toplanması için öğrenci aşağıdaki stratejileri uygulayabilir.

- Öğrenilecek metinde önemli yerlerin, anahtar cümlelerin altını çizme.
- Metnin kenarına not alma, anlaşılmayan yerlere soru işareti koyma, önemli yerlere yıldız çizme.
- Zihinde bir ön örgütleyici oluşturmak için ana ve ara başlıkları, şekil ve şemaları şöyle bir gözden geçirme.

Görsel 3.9: *Dikkat çekme*

b) Tekrar: Kısa süreli belleğin gelişmesi için gerekli olan etkenlerden biri de tekrardır. Tekrar; öğrenmeyi kolaylaştırır, unutmayı azaltır. Olduğu gibi hatırlanması istenen öğrenme görevlerinde daha etkilidir. Öğrenilen konunun uygun şekilde tekrarı öğrenmeyi pekiştirir ve unutmayı önler ancak gereğinden fazla tekrarın öğrenmeye bir etkisi yoktur.

c) Anlamlandırma: Anlamlandırma stratejileri, bilginin ezberlenmesini değil anlamlı bir bütün olarak uzun süreli belleğe kodlanmasını sağlar. Yeni bilginin, öğrenen için anlamlı olması uzun süreli bellekte var olan diğer bilgilerle ilişkilendirilmesine bağlıdır. Bunun için aşağıdaki gibi farklı yöntemler kullanılabilir.

- Sözel, görsel, mekânsal hayallerle yeni bilgiler için çağrışımlar oluşturulabilir. Örneğin bir plaka numarası kişi için önemli birinin yaş günü ve ismiyle ilişkilendirilerek anlamlı hâle getirilebilir.
- Kişinin kendi cümleleriyle konunun önemli yerlerini özetlemesi ve not alması da öğrenilecek konuyu anlamlı hâle getirebilir.
- Şemalaştırma, kavram haritası oluşturma da anlamlandırma yöntemlerindendir.

ç) Yürütücü Biliş: Bireyin, kendi zihinsel becerilerinin farkında olup bu becerilerine uygun öğrenme yöntemlerini seçebilmesidir. Örneğin görsel hafızasının daha iyi olduğunu bilen öğrenci, kavram haritalarını ve görsel materyalleri kullanarak öğrenmenin kendisi için iyi bir yol olduğunu bilir. Bu öğrenmenin sonucunda hedefine ulaşıp ulaşmadığını analiz eder, gerekirse yeni stratejiler belirler.

d) Duyuşsal Strateji: Öğrencilerin kendilerine uygun öğrenme stratejileri belirlemeleri tek başına yeterli değildir. Öğrenmede güdüsel ve duygusal etmenlerden kaynaklanan engeller de vardır. İşte bu engelleri kaldırmak için kullanılan yöntemlere duyuşsal stratejiler denir. En çok karşılaşılan sorunlar dikkatin başka yöne kayması, güdülenme eksikliği, kaygı ve öz güven eksikliğidir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

Aşağıda verilen öğrenme görevlerini başarmak için hangi stratejinin kullanılması daha uygun ve yararlıdır? Bırakılan boşluklara yazınız.

A) Periyodik cetvel 6A grubunun ezberlenmesi
Oksijen (O)
Kükürt (S)
Selenyum (SE)
Tellür (TE)
Polonyum (PO)

Kullanılacak strateji: …….

B) Zihinsel becerilerine uygun öğrenme tekniklerini seçmek
Hedefe ulaşılıp ulaşılmadığını analiz etmek

Kullanılacak strateji: …….

C) Çalışmaya uygun ortam hazırlamak
Öğrenme isteğini canlı tutmak
Kaygı ile başa çıkmak
Derslerle ilgili olumlu tutum geliştirmek

Kullanılacak strateji: …….

Ç) Okunan bir metnin önemli yerlerini hatırlamak
Gürültülü bir ortamda kitap okumak

Kullanılacak strateji: …….

D) Verilen bir şiiri ezberlemek
Tenis sporunda servis atmak ve gelen servis topunu karşılamak

Kullanılacak strateji: …….

Öğrenmeyi Öğrenme ve Aktif Öğrenme Teknikleri: Öğrenmeyi öğrenmenin ilk basamağı öğrenmeyi istemektir. Her şeyi bildiğini düşünenler yeni bir şey öğrenmek istemezler. Öğrenmeyi öğrenme; bilme merakı, coşkusu ve tutkusu ile başlar. Bilmek sadece yüksek not alıp, iyi bir okul kazanıp, iyi bir işe girmek değildir. Bilmek; öğrenilen şeyleri yorumlamak, denetlemek, eksikleri görmek ve bu eksikleri gidermek için yeni bilgiler elde etmeyi istemektir.

Eğitimin amacı düşünen, doğru bilgiye hızla ulaşabilen, çağın değişimine ayak uydurabilen, karşılaştığı problemleri çözebilen bireyler yetiştirmektir. Bu amaca hizmet eden unsurlardan biri de öğrenme teknikleridir. Aktif öğrenme tekniklerinin temelinde yaparak ve yaşayarak öğrenme vardır. Aktif öğrenme eğlenceli ve çekicidir. Sadece dinleyerek öğrenmek konu ne kadar ilgi çekici olursa olsun yetersiz kalır. Öğrenenin pasif olduğu bir öğrenmede dikkati uzun süre toplamak zordur. Öğrenen aktif olduğunda soru sormak, sorulara cevap vermek, konuları sorgulamak ve derse katılmak ister.

Akvaryum, kar topu, kum saati vb. farklı isimlerle uygulanan birçok aktif öğrenme tekniği vardır. Bu tekniklerde öğrenene genellikle aşağıdaki gibi çalışmalar yaptırılır.

- Tartışma
- Grupla çalışma
- Bilgi kartları oluşturma
- Benzerliklerden yola çıkarak sonuca ulaşma
- Çalışma kâğıdı hazırlama
- Öğrendiği bir şeyi başkasına öğretme ve paylaşma
- Uzman görüşü alma

Aktif öğrenme bireysel ilgi, ihtiyaç ve yetenekleri dikkate alır. Bireysel farklılıklar dikkate alınarak yapılan öğrenme etkili ve kalıcıdır. Etkili ve kalıcı öğrenme bireyin hayat boyu öğrenme isteğini artırır ve okul dışında da öğrenmeye devam etmesini sağlar.

OKUMA METNİ

BİLGİYE "SAHİP OLMAK" YA DA "OLMAK"

Sahip olmak yönlendirmesi altındaki öğrenciler, bir dersi şöyle dinlerler: Bir yandan anlatılan şeyleri dinleyip, onlar arasındaki mantıklı bağları yakalayarak, anlamı kavramaya çalışırken, öte yandan da bütün anlatılanları defterlerine not ederek, gelecek sınavda başarılı olmayı amaçlarlar. Bu arada anlatılan şeylerin içeriği üzerine pek düşünmez, ona karşı bir tavır almazlar. Böylelikle öğrendikleri şeyler, onların düşünce dünyasının bir parçası hâline gelmediği için kişisel gelişme ve evrimlerine hiçbir katkıda bulunamaz.

Bu öğrencilerin yaptıkları; duydukları ve hafızalarında sakladıkları teorileri, yeri gelince eksiksiz ve katkısız olarak yinelemekten ibarettir. Öğrenci başkaları tarafından varılan bazı sonuçların mülkiyetini eline geçirmiş, bu düşüncelere "sahip olmuştur".

Öğrencilerin tek amacı vardır: "öğrenilmiş" olanı saklayıp, tutabilmek. Sahip olucu karakter yapısındaki birisi için yeni düşünceler ve fikirler, daha önce kafasına yerleştirdiği şeylerin tümünün yeniden gözden geçirilmesine ve yeni sorular sorulmasına yol açacağından rahatsız edici olacaktır. Dünyaya bakış açısı ve insanlarla ilişki biçimi, sahip olmak ilkesine göre ayarlanmış bir insan için kolayca sınıflanamayan, böylece de gelişen, değişen ve denetim altına alınamayan her düşünce, huzursuz edici ve korku vericidir.

Yaşama "olmak" ilkesi açısından bakan öğrenciler içinse öğrenme süreci bambaşka bir değer ve kalite taşır. Onlar bir derse boş bir zihinle ve hiçbir fikirleri olmadan girmezler. Dersin konusu üzerinde önceden düşünmüşlerdir ve belki de akıllarına takılan bazı sorular vardır. Yani öğrenecekleri şey ile bir hesaplaşma sürecine girmişlerdir ve bu konu onları ilgilendirmektedir.

Ders sırasında anlatılanları yalnızca yakalayıp not etmekle kalmazlar. Dinlerler, ama pasif bir dinlemeden farklı olarak olaya aktif bir tepki gösterirler ve üretici biçimde yaklaşırlar. Dinleme eylemi onlar için canlı bir süreçtir ve öğrenci, duydukları ile kendi bilgileri arasında anında bağlantılar kurarak kendi düşüncesini geliştirmeye yönelir.

Kısaca ders bitince elinde kalan, eve taşıyıp sonradan ezberleyeceği bir anlatı paketi değildir. Öğrenci ders sonrasında eskiye oranla değişmiş, başkalaşmıştır. Her yeni bilgi, onda bazı yeni gelişmelere yol açmıştır. Tabii bu tür bir tepki alabilmek için, dersin konusunun ilgi çekici olması ve iyi sunulması da gerekmektedir…

(Erich Fromm, Sahip Olmak ya da Olmak, s.53-54-55)

SINIF İÇİ ETKİNLİK 7

Yukarıdaki **Bilgiye Sahip Olmak ya da Olmak** adlı metinden yola çıkarak kendinizi sorgulayınız. Bilgiye "sahip olanlardan" mısınız yoksa "olanlardan" mı? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

3.5. HAYAT BOYU ÖĞRENME

Birey; yaşı ve eğitim seviyesi ne olursa olsun hayat boyu öğrenmenin bir parçasıdır. Eğitimi, okul yaşı ve okul binaları ile sınırlamak doğru değildir. Herkes zorunlu eğitimini bitirdikten sonra ileri düzeydeki eğitimini kendi seçeceği bir zamana erteleme ve istediği zaman eğitim sistemine yeniden girebilme hakkına sahiptir.

Türk millî eğitiminin temel ilkelerinden süreklilik ilkesinin amacı fertlerin genel ve mesleki eğitimlerinin hayat boyunca devam etmesini sağlamaktır. Yine Türk millî eğitiminin ilkelerinden biri olan her yerde eğitim ilkesine göre eğitim yalnızca resmî kurumlarda ve özel eğitim kurumlarında gerçekleşmez. Evde, iş yerlerinde, çevrede, her yerde ve her durumda eğitim gerçekleşebilir. Örneğin kütüphaneler, yerel yönetimler, işverenler, kültürel gruplar ve diğer sosyal hizmet kuruluşları gibi kurumlarda toplum için öğrenme fırsatları sağlanmalıdır.

Bilgi çağı olarak nitelendirilen 21. yüzyılın bireylerden beklentileri giderek artmaktadır. Sürekli ve hızla değişen koşullara uyum sağlamak için öğrenmeyi öğrenme becerisinin kazanılmış olması çok önemlidir. Birey sadece okul hayatında başarılı olmak için değil "beşikten mezara kadar" yaşamın her alanında kendisini geliştirmelidir. Bunun için öğrenme stratejilerini bilmeli, kendisine uygun olan yöntemleri seçerek hayatının her alanında öğrenme sorumluluğunu yüklenmeli ve öğrenmeye etkin olarak katılmalıdır.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 2

Yaşadığınız çevrede tanıdığınız "ileri yaşlarda" meslek edinmiş ya da akademik eğitimine devam eden kişilerle bir haftalık süre içerisinde "her yaşta öğrenmenin önemi" ile ilgili görüşme/röportaj yapınız. Yaptığınız görüşme ya da röportajdan elde ettiğiniz izlenim ve bilgileri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

3.6. BELLEK VE BELLEK TÜRLERİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Yanınızdan hızla geçen itfaiye aracı, size çocukken komşunuzun evinin yandığını hatırlatabilir. Neden?
2. Unutamadığınız bir anınızı sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.

Öğrenilen bilgilerin saklanması ve gerektiğinde geri çağrılması yetisine **bellek** denir. Bellek öğrenmenin ve öğrenilen şeyleri biriktirmenin ön koşuludur. Bellek sayesinde insanlık, zengin bir bilgi birikimini nesilden nesile aktarmaktadır.

Platon, belleği anıların kalıbının çıkarıldığı balmumu tabletlere benzetir. Bugün tabletlerin yerini kitaplar ve bilgisayarlar almıştır. Kütüphanelerde ve bilgisayarlarda depolama işlemi belli bir sisteme göre yapıldığı için istenen şeyi bulmak daha kolay olur. Bellekte de buna benzer bir sistem mevcuttur. Ad, adres, okulda öğrenilenler hatta bilgisayarın nasıl kullanılacağı bellek sayesinde hatırlanır. İnsan, bilgi işleme sürecinde çeşitli bellek türlerini kullanır.

a) Duyumsal Bellek: Belleğin başlangıç aşamasını oluşturur. Duyu organlarına çevreden gelen bilgileri alan ve çok kısa bir süre saklayan bellektir. Örneğin dışarıdan gelen korna sesi çok kısa bir süre kulakta yankılanır ve kaybolur. Duyumsal belleğe gelen bu bilgi dikkat çeker ve ilgi uyandırırsa kısa süreli belleğe aktarılır. Duyumsal belleğin özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

- Çok kısa sürelidir. Bilgileri en fazla bir saniye saklar.
- Kapasitesi sınırsızdır.
- Çevreden alınan uyarıcıların birebir kopyasıdır.

b) Kısa Süreli Bellek: Duyusal kayıtta var olan bilgileri kısa süreliğine tutan, anlamlandıran, düzenleyen, zenginleştiren ya da duyusal bilgilerin üzerine eklemeler yapan yani aktif olan bellektir. Bu yüzden çalışma belleği ya da işleyen bellek olarak da bilinir. Bazı psikologlar çalışma belleğini kısa süreli bellekteki bilgileri işleyen ayrı

bir bellek türü olarak sınıflandırır. Bu psikologlara göre örneğin bir tercümanın söylenen cümleleri kısa süreliğine belleğinde tutması kısa süreli belleğin işidir. Çalışma belleği ise anında işitilen kelimeleri anlamlandırır ve karşı tarafa aktarır.

Kısa süreli bellek yaşamdaki her küçük ayrıntıyı saklayamaz. Sadece dikkat edilip seçilen bilgileri uzun süreli belleğe aktarmak üzere kısa bir süre tutar. Bunun dışındaki her şey bir daha hatırlanmamak üzere kısa süreli bellekten silinir. Kısa süreli belleğin özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

- Bilgileri en fazla 20-30 saniye saklar.
- Kapasitesi sınırlıdır. 5 veya en fazla 9 öge hatırlanır.
- Kısa süreli bellekte bir bilgi unutulmuşsa geri gelmez.
- Genelde bilgiler görsel ve işitsel olarak depolanır.

c) Uzun Süreli Bellek: Uzun süreli bellek, yeni gelen bilgilerin eskilerle ilişkilendirilerek saklandığı yerdir. Uzun süreli bellekteki bilgilerin hatırlanması kısa süreli bellekteki kadar kolay değildir. Bu yüzden bilgilerin uzun süreli bellekte saklanma biçimi çok önemlidir. Düzenli ve etkili bir biçimde saklanan bilgilerin istenildiğinde geri çağrılması yani hatırlanması daha kolay olur. Uzun süreli belleğin özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

- Bilgileri 30 saniyeden başlayarak ömür boyu saklayabilir.
- Pasiftir, bilgiyi depolamaya yarar.
- Kapasitesi çok geniştir, istenilen uzunlukta ve miktarda bilgiyi depolayabilir.
- Uzun süreli bellekte bilgiler kaybolmaz ancak bilgileri geri çağırmada(hatırlamada) zorluklar yaşanabilir.

Uzun süreli bellek üçe ayrılır.

İşlemsel (Prosedürel) Bellek: Bir işlemin nasıl yapıldığıyla ilgili bilgilerin bulunduğu bellektir. Tekrar ederek, yaparak kazanılır. Bisiklete binmek, on parmak klavye kullanmak, dans etmek gibi psikomotor beceriler bu bellek içindedir. Bu bellek, bilinçli olarak geri çağrılamayan ancak ihtiyaç hâlinde otomatik olarak ortaya çıkan bilgileri kapsar. Prosedürel bellekte bir işi yapmak, o işi sözel olarak anlatmaktan daha kolaydır. Örneğin bir müzik aletini çalmak, nasıl çalındığını anlatmaktan daha kolaydır (Görsel 3.10).

Görsel 3.10: *Gitar çalmak*

Prosedürel bellekteki bilgiler kolay kolay unutulmaz. Uzun süre kullanılmayan bu bilgiler zayıflar ancak birkaç tekrardan sonra hatırlanır. Uzun süre bisiklete binmeyen biri önce bisikleti sürmekte biraz zorlanır fakat bir iki denemeden sonra artık zorluk çekmez.

Anlamsal (Semantik) Bellek: Bilginin anlamlı hâle gelmesini sağlayan bellektir. Anlamsal bellek okul başarısı için önemlidir çünkü akademik bilgiler, kavramlar, olgular bu bellekte saklanır.

Anısal (Epizodik) Bellek: Kişisel yaşantıların depolandığı, otobiyografik bilgilerin bulunduğu bellektir. Bu bellekte genellikle önemli olan anılar saklanır çünkü sürekli tekrarlanan olağan olayların saklanması ve hatırlanması daha zordur (Görsel 3.11). Anısal bellek anlamsal belleğe göre daha güçlüdür.

Görsel 3.11: *Anılar*

MERAK KÖŞESİ

Türkiye'de sıradışı bir ressam yaşıyor. "The Colors Of Darkness" isimli ödüllü belgesele konu olmuş ve Real Super Humans isimli belgeselde kendisinden ayrıntılı bir biçimde bahsedilmiştir.

Eşref Armağan çoğu kişiden daha iyi resim yapan, doğuştan görme engelli bir sanatçıdır (Görsel 3.12). Eşref Armağan'ın bu resimleri nasıl yaptığını hiç merak ettiniz mi? Sizce görme engelliler, görsel belleğe ve görsel öğrenme yeteneğine sahip olabilir mi?

(http://www.eba.gov.tr/arama?q=e%C5%9Fref adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.40)

Görsel 3.12: *Eşref Armağan'ın resimlerinden örnekler*

3.7. BELLEĞİN TEMEL İŞLEVLERİ

Bellek hem öğrenmenin gerçekleşmesinde hem de öğrenilen bilgilerin depolanıp istenildiği zaman hatırlanmasında rol oynar. Belleğin kodlama, depolama ve geri çağırma olmak üzere üç temel işlevi vardır.

Kodlama: Bilgilerin belleğe yerleştirilebilmesi için zihinde sayı, sembol, formül ve şemaların oluşturulmasına kodlama denir. Hatırlamanın temel ilkesi etkili kodlamadır. Kodlama görsel, işitsel, sözel, anlamsal vb. gibi ne kadar çok çeşitli yolla yapılırsa o kadar etkili ve kalıcı olur.

Depolama: Kodlanarak belleğe yerleştirilen bilgilerin uzun süreli bellekte saklanmasına depolama denir. Uyarıcılar depolama aşamasında bilgiye dönüşür ve gerektiğinde kullanılmak üzere depolanır. Uygun şekilde depolanmayan bir bilginin geri çağrılması mümkün değildir.

Geri Çağırma (Hatırlama): Uzun süreli bellekte depolanan bilgilerin gerektiğinde hatırlanmasına geri çağırma denir. Tanıma ise karşılaşılan bir nesnenin önceden görülmüş, karşılaşılan bir bilginin önceden öğrenilmiş olduğunu fark etmektir.

Tanıma, hatırlamaya göre daha kolaydır. Bir insanla karşılaştığınızda o insan size tanıdık gelebilir. Onun ilkokul arkadaşınız olduğunu anlamanız ise hatırlamadır. Çoktan seçmeli sınavlar tanımaya dayanırken klasik sınavlar hatırlamaya dayanır.

Çevreden gelen uyaranların hepsini algılamak mümkün değildir. Bu yüzden beyin, sadece seçerek dikkat ettiği şeyleri işitme, görme, koklama gibi uygun duyumsal kodlamalar ile kısa süreli belleğe aktarır. Algıda seçicilik denilen bu süreç dikkatin birçok uyarıcı içinden belli uyarıcılar üzerine yoğunlaşmasını sağlar. Örneğin bir mezuniyet töreninde kişinin duyumsal belleğini harekete geçiren birçok uyaran vardır. İnsanların konuşmaları, görüntüleri, müziğin sesi, yiyeceklerin tadı, parfüm kokuları vb. uyaranların birçoğu seçici dikkat devreye girmediği için bireyin belleğinde iz bırakmadan kaybolur. Yandaki grubun konuşmalarında kendi adının geçtiğini duyar duymaz kişinin seçici dikkati devreye girer ve o konuşmalar kısa süreli belleğe aktarılır. Duyulan konuşmalar önemsizse 20-30 saniyeliğine kısa süreli bellekte tutulur ve unutulur. Konuşulanlar birey için önemliyse yine seçici dikkat devreye girer ve çağrışım, tekrar gibi yöntemlerle kodlanan bilgi uzun süreli belleğe aktarılır.

Bir bilginin hatırlanması için o bilginin bellekte kodlanmış ve depolanmış olması gerekir ancak bilgi kodlanıp depolanmış olsa bile bazen geri çağırma işleminde sorunlar yaşanabilir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 8

Aşağıda yönergeleri verilen oyunu arkadaşlarınızla oynayınız. Yönergeleri okumadan önce her basamağı sessizce kendi içinizden cevaplayınız ve en son ulaştığınız cevabı bir kâğıda yazınız.

1. İçinizden 1 ile 10 arasında bir sayı düşününüz (1 ve 10 dışında).
2. Düşündüğünüz bu sayıyı dokuzla çarpınız.
3. Elde ettiğiniz sayının iki rakamını toplayınız.
4. Bu sayının ilk harfiyle başlayan bir ülke adı düşününüz.
5. Düşündüğünüz bu ülkenin adının sondan üçüncü harfiyle başlayan Türkiye'deki bir ilin adını belirleyiniz.
6. Belirlediğiniz bu ilin adının baştan ikinci harfi ile başlayan bir hayvan ismini kimseye göstermeden bir kağıda yazıp sayfa 102' deki cevap ile kendi cevabınızı karşılaştırınız (Görsel 3.13).

Bütün Dünya Dergisi, Başkent Üniversitesi Kültür Yayınları, Ağustos 2002, s.76 yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

Görsel 3.13: *Düşünmek*

3.7.1. Unutmaya Sebep Olan Faktörler

Görsel 3.14: Unutma

Unutma çeşitli kuramlar tarafından farklı şekilde açıklanır. Nörofizyolojik kurama göre yeni bilgiler öğrenilirken sinir hücreleri arasındaki bağlantı sayısı artar. Sürekli uyarılan sinirler arasındaki bağlar artarken kullanılmayan bağlantılar zayıflayarak kopar ve unutma gerçekleşir. Davranışçı kurama göre pekiştirilmeyen bilgiler ve davranışlar söner yani unutulur. Psikanalitik kurama göre ise unutma istenmeyen anıların bilinçaltına atılmasıdır.

Genel olarak unutma, bilgilerin uzun süreli belleğe gönderilmemesi ya da uzun süreli bellekte var olan bilgilerin gerektiğinde geriye çağrılamaması durumu olarak tanımlanabilir (Görsel 3.14).

Unutma, uzun süreli bellekte saklanan bilgilerin geri getirilememesidir. Çoğu zaman uzun süreli bellekteki bilgilerin hatırlanamadığı için unutulduğu varsayılır. Merak uyandırmayan, ilgi duyulmayan, önemsenmeyen, tekrar edilmeyen ve duyguların işin içine girmediği olaylara ilişkin bilgiler genellikle daha kolay unutulur. Unutmaya neden olan faktörler aşağıda belirtilmiştir.

a) Bilgilerin Kullanılmaması ve Tekrar Edilmemesi: Tekrar edilmeyen ve kullanılmayan bilgiler unutulur. Sık kullanılan bilgiler alışkanlık hâline geldiği için kolay kolay unutulmaz. Öğrenmenin hemen arkasından belli aralıklarla yapılan tekrarlar hatırlamayı kolaylaştırır.

b) Bilinçaltına Atma (Güdülenmiş Unutma): İstenilmeyen, hoşa gitmeyen, rahatsız eden anılar, durumlar ya da fikirler bastırılarak bilinçaltına atılır ve unutulur. Yaşanılan travmaların unutulması bu türden bir unutmadır.

c) Ket Vurma (Bozucu Etki): Bir öğrenmeden önce ya da sonra gerçekleşen bir başka öğrenmenin diğerini unutturmasına bozucu etki denir. Bozucu etki ileriye ve geriye ket vurma olarak ikiye ayrılır.

İleriye ket vurma, eski öğrenilenlerin yenileri unutturmasıdır. Örneğin okul değiştiren öğrenciye numarası sorulduğunda öğrenci yeni numarası yerine eskisini söyler.

Geriye ket vurma, yeni öğrenilenlerin eskileri unutturmasıdır. Örneğin İngilizce dersinde bir grup kelime ezberlendikten sonra ikinci bir grup kelime ezberlenirse ilk gruptaki kelimeler unutulur.

ç) Organik Nedenler: Beyinde hücre kaybı veya çeşitli hastalıklar ve yaşlanma sonucu beynin fonksiyonlarını tam olarak yerine getirememesine bağlı unutmadır.

Yukarıda belirtilenlerin dışında depresyon, stres, uykusuzluk, kaygı, bazı vitaminlerin vücutta eksik olması gibi faktörler de unutmaya neden olabilir.

Unutmayla İlgili Genel Olarak Şu Sonuçlar Çıkarılabilir

1. Beynin zarar görmesi dışında tam unutma yoktur.
2. Öğrenmeden sonra uyku unutmayı yavaşlatır. Bunun en önemli nedeni zihnin yeni uyarıcılara maruz kalmamasıdır.
3. Unutma, öğrenmeyi izleyen zamanda en fazladır. Öğrenmenin ardından başlangıçta kayıp daha büyük ve hızlıyken sonra yavaştır.
4. Unutma genellikle yeniden eskiye doğru gerçekleşir. Eski anılar daha çok hatırlanır.
5. İlgi çeken, hoşa giden bilgiler daha zor unutulur.
6. Soyut konular somut konulara göre daha çabuk unutulur.
7. Anlamsız olanlar anlamlılara göre daha çabuk unutulur.
8. Kullanılan bilgiler geç unutulur.
9. Öğrenirken mümkün olduğunca çok duyu organını işin içine katmak, hatırlamayı kolaylaştırır ve unutmayı zorlaştırır.
10. Öncelik ve sonralık etkisiyle en başta ve en sonda öğrenilen bilgiler daha iyi hatırlanır. Örneğin size ezberlemeniz için bir liste verildiğinde listenin başındakileri ve sonundakileri daha iyi hatırlarsınız. En az hatırladıklarınız listenin ortasında kalanlar olur.

OKUMA METNİ

H.M. VAKASI

1926 yılında Amerika'da doğan Henry Gustav Molaison (Henri Gustav Molisın), çocukken bir bisiklet kazası geçirdi ve kazadan sonra H.M ciddi epilepsi (sara) nöbetleri geçirmeye başladı. Yirmili yaşlara geldiğinde epilepsi nöbetleri o kadar sıklaştı ve şiddetlendi ki H.M. normal bir yaşam sürdüremez hâle geldi. Bu yüzden beyin cerrahı Dr. Scoville (Skovıl) deneysel bir ameliyata karar verdi. H.M. 1953 yılında 27 yaşındayken hipokampüs ve amigdalasının büyük bölümünün alındığı bir beyin ameliyatı geçirdi (Görsel 3.15).

Ameliyattan sonra yapılan testlerde H.M'nin zekâsında, kişiliğinde herhangi bir değişiklik ya da bozulma olmadığı tespit edildi ve H.M'nin epilepsi nöbetleri geçti ancak H.M. artık çok farklı bir bellek kaybı yaşamaktaydı.

Ameliyat sonrası H.M'nin yaşadıkları kısaca şöyle özetlenebilir. H.M. yakın zamanda olanları kesinlikle hatırlayamıyordu. Eski öğrendiklerini, anılarını, tanıdıklarını unutmuyor ancak yeni şeyler öğrenemiyordu. H.M. kendisini hep 27 yaşında sanıyordu. Yakınlarının ölümünü her duyduğunda aynı üzüntüyü yaşıyor ama kısa bir süre sonra tekrar unutuyordu. Yeni motor beceriler öğrenebiliyor ancak böyle bir motor becerisi olduğunu hatırlamıyordu. Henry artık öğrendiklerini uzun süreli belleğine kaydedemiyordu.

H.M. sadece sinir bilimcilerin değil felsefe, hukuk ve sanat alanında çalışan araştırmacıların da yıllarca ilgi odağı oldu. H.M. ve diğer bunama vakaları ile yapılan çalışmalar sayesinde farklı bellek sistemlerinin, farklı beyin bölgeleri tarafından kontrol edildiği fikri kabul görmeye başladı.

Yaygın görüşe göre kısa süreli bellek sağlıklı işliyorsa bilgi uzun süreli belleğe aktarılıp kalıcı hâle gelebilirdi ancak H.M'nin kısa süreli belleği çalışmasına rağmen yeni bilgileri kalıcı hâle getiremiyordu. Böylece bu iki bellek arasında geçiş sürecinde başka etkenlerin de olduğu fark edildi.

Motor becerilerinin H.M'nin beyninin hasar görmeyen kısımları ile ilgili olduğu anlaşıldı çünkü H.M. motor becerilerini (merdiven çıkmak, basketbol oynamak gibi) unutmamış ve yeni motor beceriler öğrenebilmişti.

Görsel 3.15: *Beyin ameliyatı*

(Douwe Draaisma, Unutmanın Kitabı, s.71-90 kitabından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

3.7.2. Bellek Geliştirme Teknikleri

Bellekteki bilgilerin geri çağrılmasına yardımcı olacak birtakım çağrışım ilkeleri vardır. Benzerlik, ardışıklık, zıtlık, zamanda ve mekânda yakınlık, aşinalık çağrışımı kolaylaştıran bu etkenlerden bazılarıdır. Örneğin iş yemeğinde tanışılan birini piknikte eşofmanla görmek hatırlamayı zorlaştırır çünkü yeterli çağrışım kurulamaz. Aynı kişi iş ortamında görüldüğünde çağrışım kurulduğu için hatırlanır.

Kısa süreli bellekteki bilgiler tekrar ve gruplama yoluyla uzun süreli belleğe aktarılır. Bilgilerin kalıcı hâle gelmesi için tekrar önemlidir ancak yapılan araştırmalar gereğinden fazla tekrarın bir faydasının olmadığını göstermiştir.

Kısa süreli belleğin kapasitesi sınırlıdır. Bu yüzden birimleri gruplamak bilgilerin kalıcı hâle gelmesini kolaylaştırır. Örneğin bir sayı dizisini 204390700 şeklinde bir bütün olarak bellekte tutmak zordur ama sayı dizisi 204 390 700 şeklinde gruplanırsa bellekte tutmak ve hatırlamak daha kolay olur.

Tekrar ve gruplama dışında belleği geliştirmenin çeşitli yolları vardır. Bunlardan biri hatırlanmak istenenleri net bir şekilde görselleştirmektir. Buna bellek haritası denir. Diğeri ise hikâye oluşturmaktır. Hayal gücünün devreye girdiği ilginç, komik, saçma, gizemli hikâyeler hatırlamayı kolaylaştırır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 9

94 sayısı, kedi+araba şeklinde görselleştirilebilir çünkü kedi 9 canlı, araba 4 tekerleklidir.

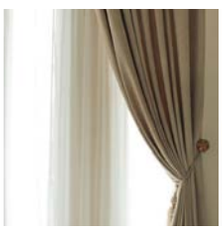
94 = +

Görsel 3.16: *Kedi* ***Görsel 3.17:*** *Araba*

1. Örnekten yola çıkarak istediğiniz iki basamaklı üç sayıyı görselleştiriniz.
2. Aşağıdaki gibi 10 farklı obje resmini akıllı tahta ekranında arka arkaya hızlıca izleyiniz. Kaç objeyi hatırladığınızı test ediniz. Böyle bir durumda insanlar genelde 5 öge hatırlar.

Görsel 3.18: *Yatak*

Görsel 3.19: *Kedi*



Görsel 3.20: *Perde*

Görsel 3.21: *Güneş*

Görsel 3.22: *Bank*

Görsel 3.23: *Gözlük*

Görsel 3.24: *Şapka*

Görsel 3.25: *Çanta*

Görsel 3.26: *Telefon*

Görsel 3.27: *Saat*

Resimler, hızla ekrandan geçerken zihninizde aşağıdaki gibi bir hikâye kurgulayınız.

Sabah yataktan zor kalktım, önce kedinin sütünü verdim, perdeyi açtım, güneşli bir hava vardı. Bahçedeki bankta gözlüklü ve şapkalı bir adam oturuyordu, yanında kahverengi bir çanta vardı, telefonla konuşurken sürekli saatine bakıyordu.

3. Kurguladığınız hikâyeden sonra kaç objeyi hatırladığınızı tekrar test ediniz.

98. sayfadaki oyunun cevabı

Bu oyunda önce sizden bir dizi basit matematiksel ve sözel işlem yapmanız istendi. Bu tip işlemler yaparken seçici dikkatinizi yaptığınız bu işlemlere verdiniz. İşlemlerin ardından hemen bir hayvan ismi düşünmeniz söylendi. Kaçınılmaz olarak geri çağırmada etkili olan çağrışım, bağlantı kurma, ilişkilendirme ya da aşinalık gibi süreçler devreye girdi. Bu ani istek en avantajlı olan "aşina" yanıtın geri çağrılma olasılığını artırdı. Böylece zaten "inek" (Görsel 3.28) kavramı avantajlı durumdayken bir dizi işlemle yapılan oyalama taktiği ile avantajın etkisi daha da kuvvetlendi. Yine de aranızda inek yerine "iguana" diyenler mutlaka çıkacaktır.

Görsel 3.28: 98. sayfadaki oyunun cevabı

MERAK KÖŞESİ

STROOP ETKİSİ TESTİ

Bir kelimenin yazılmasında kullanılan renk ile kelimenin ifade ettiği renk aynı değilse örneğin yeşil kelimesi turuncu renkte yazılmışsa Stroop etkisi ortaya çıkar. Nörofizyolojik bir olgu olan Stroop etkisinde nesne veya renk isimlerini söylemek bunlarla ilgili kelimeleri okumaktan daha uzun zaman alır.

Aşağıdaki sözcüklerin hangi renkte olduğunu söyleyiniz.

SARI MOR TURUNCU KIRMIZI MAVİ YEŞİL SARI SİYAH KIRMIZI MAVİ

Verilen örnekte sağ yarım küre renkleri söylemeye çalışırken sol yarım küre yazıları okumak için ısrar eder. Peki, sağ yarım küre ile sol yarım kürenin birbiriyle mücadele ettiği başka durumlar var mıdır? Kalemi, diş fırçasını hep aynı elle tutmak gibi alışkanlık hâline gelen hareketleri tersten yapmaya çalışarak belleği geliştirmek mümkün müdür? Hiç merak ettiniz mi?

(http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yyuksel/v1/stroop/ adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 31. 05. 2018, s. 22.40)

3.8. DÜŞÜNMENİN YAPI TAŞLARI

Kişi ve nesnelerin yerini tutan simgeler aracılığı ile yapılan zihinsel etkinliğe **düşünme** denir. Düşünme; akıl yürütme, anlama, hüküm verme gibi zihinsel fonksiyonlardan yararlanarak birtakım soyutlamalara ulaşma, kavram oluşturma ve problem çözme işidir (Görsel 3.29). Düşünürken nesne ve olayların kendilerinden değil zihinde kalan izlerinden yararlanılır. Düşünmenin gerçekleşebilmesi için aşağıda belirtilen yapı taşlarının olması gerekir.

Görsel 3.29: Düşünme

a) İmge (hayal): Duyu organları aracılığı ile algılanan nesne ve olayların zihne yansıyan görüntüsüdür. Algılama sürecinde anlam kazanan nesne ve olaylar istenildiği zaman zihinde canlandırılır. Bir elmayı düşünmek için artık elmayı görmeye gerek kalmaz.

b) Sembol (simge): Zihindeki imge ve düşünceleri temsil eden işaretlerdir. Giysiler, rozetler, trafik işaretleri vb. sembole örnektir. Semboller farklı kültürlerde farklı anlamlar taşıyabilir.

c) Kavramlar: Zihindeki imgeler ve semboller başlangıçta somut ve tekildir. Somut ve tekil olan imge ve semboller yeni tecrübelerle, yaşantılarla soyut ve genel hâle gelir. İnsan zihninin ürünü olan kavramların gerçekliği yoktur. Kedi kavramı ile kedi arasında aslında somut bir bağ bulunmaz.

ç) Kategoriler: Zihindeki imge, sembol ve kavramlar; aralarındaki benzerlik ve farklılıklara göre sınıflandırılır ve belli kategorilere ayrılır. Örneğin, gül, menekşe, papatya benzerliklerinden dolayı çiçeğin altında sınıflandırılır. Çam ağacı ise çiçeğe benzemediği için ayrı bir kategoride değerlendirilir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 10

1. Elma denildiğinde bir elma hayal edip elmayı düşünebilirsiniz. Henüz hiç duymadığınız, görmediğiniz tropikal bir meyveyi örneğin "rambutan" ı hayal edip düşünebilir misiniz?
2. Elma ve rambutan örneğinden yola çıkarak düşünmenin yapı taşlarını açıklayınız.

3.9. DİLİN DÜŞÜNMEDEKİ ROLÜ

KONUYA HAZIRLIK

1. Ludwig Wittgenstein'ın (Ludvik Vitgenştayn) "Dilimin sınırları, dünyamın sınırlarıdır." ifadesini yorumlayınız.
2. İnsan konuştuğu için mi düşünür, düşündüğü için mi konuşur?

Dil insanların duygu, düşünce ve isteklerini sadece ses ya da yazı ile değil; davranışlar, jestler, mimikler, işaretler vb. aracılığı ile yansıtan iletişim ve anlaşma aracıdır. İletişim ve anlaşma aracı olan dil aynı zamanda düşünceleri biçimlendirme işlevine de sahiptir.

Sosyal bir çevrede dünyaya gelen çocuk dil ile birlikte yaşadığı toplumun düşünce kalıplarını da öğrenir. Giderek düşüncelerini daha iyi ifade etmeye başlayan çocuğun bilişsel gelişimi ilerledikçe dili kullanma becerisi de gelişir. Çocuğa sunulan sözlü diyalog, kitap okuma, tekerleme vb. sözel uyaran zenginliği çocuğun kelime hazinesini geliştirir. Kelime hazinesi zengin olan birey kendini daha iyi ifade eder. İfade edilenleri daha iyi anlar ve daha yaratıcı düşünür.

Dil üst düzey bir bilişsel süreçtir. Düşünmek, akıl yürütmek, problem çözmek, yeni şeyler üretmek için dil kullanılır. Bellek geliştirmede kullanılan gruplama, hikâye oluşturma, bağlantı kurma vb. teknikler dil aracılığı ile gerçekleşir. Dil aracılığı ile bellekte depolanan bilgiler, düşünceye ve davranışa temel olur.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 11

Sınıftan gönüllü bir arkadaşınızı seçerek herhangi bir konudaki duygularını ve düşüncelerini sözsüz olarak (jest, mimik, beden dili vb.) anlatmasını ondan isteyiniz. Arkadaşınızın anlatmaya çalıştıklarını tahmin ederek tahminlerinizi sınıfta paylaşınız.

3.10. DOĞRU KARAR VERMEDE İRDELEMENİN ÖNEMİ

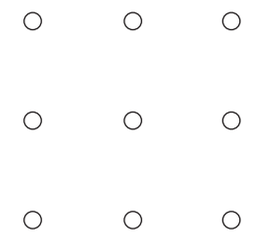
Düşünme çoğu zaman problem çözme, irdeleme ve karar vermeye yöneliktir. Problem, hedefe ulaşmada karşılaşılan engeldir. Örneğin 9 noktayı elinizi hiç kaldırmadan 4 doğru ile birleştiriniz sorusu bir problemdir (Görsel 3.30).

Böyle bir durumda çözüm, engeli aşmak için en iyi yolu bulmaktır.

Problem; hazırlık, kuluçka, kavrayış aşamalarından geçilerek çözülür. Son olarak bulunan çözüm değerlendirilir.

Hazırlık aşamasında problem yorumlanır ve çözüm için bilgi ve malzeme toplanır. Çözülemeyen problemler bir süre beklemeye alınır. Kuluçka aşaması denilen bu dönemde kişinin dikkati başka alana kaymıştır ancak bilinçaltı süreçler hâlâ problemle uğraşmaktadır.

Kavrayış aşamasında çözüm aniden zihinde netleşir. Birey bu aşamada problem için yeni bir çözüm üretir. Bulunan çözüm değerlendirilir. Çözüm işe yaramazsa süreç başa döner.



Görsel 3.30: Dokuz nokta problemi

İnsanlar gündelik, bilimsel, felsefi vb. bir problemle karşılaştıklarında problem daha öncekilere benziyorsa genellikle bilinen çözümleri kullanırlar. Problem yeni ise ya da daha önce bilinen çözümler işe yaramazsa irdeleme devreye girer. İrdeleme mantık kurallarına göre düşünmedir. Akıl yürütme ilkelerinden özellikle tümevarım ve tümdengelim irdeleme için önemlidir.

Tümevarımda parçadan bütüne, özelden genele ulaşılır.

- İnsan canlıdır ve nefes alır.
- Hayvan canlıdır ve nefes alır.
- Bitki canlıdır ve nefes alır.

Sonuç: *O hâlde bütün canlılar nefes alır.*

Tümdengelimde ise bütünden parçaya, genelden özele ulaşılır.

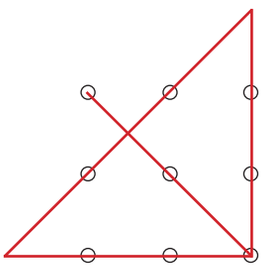
- Bütün balıklar denizde yaşar.
- Levrek bir balıktır.

Sonuç: *O hâlde levrek denizde yaşar.*

Tüm bu irdeleme sonucunda birey, problemin çözümü ile ilgili bir "karara varır." Günlük yaşamda alınan kararlarda her zaman akıl yürütme ilkeleri kullanılmaz. Duygular, geçmiş yaşantı ve deneyimler mantıklı düşünmenin önüne geçebilir. Bu yüzden bunları irdeleme süzgecinden geçirmek gerekir. "Kara kedi gördüm başıma kötü bir şey geldi. O hâlde başıma kötü bir şey gelmesinin nedeni kara kedi görmemdir." denilebilir. Burada aslında bir mantık hatası vardır. Bu ve buna benzer mantık hataları irdeleme sayesinde fark edilir.

Problem çözme becerisi zekâ, güdülenme, kurulum ve işleve takılma etkenlerine bağlıdır. Zekâ ve güdülenme düzeyi yüksek olanların genelde problem çözme becerileri de yüksektir. Kurulum ve işleve takılma problem çözmede karşılaşılan engellerdir.

Daha önce de belirtildiği gibi insan yeni bir problemle karşılaştığında bildiği ve daha önce kullandığı çözümleri kullanma eğilimindedir. Bu engele kurulum ya da saplantı denir. Kişi bildiği çözüme saplanıp kaldığı için çözüme ilişkin yeni bir bakış açısı geliştiremez. Örneğin yukarıdaki 9 nokta problemindeki yönergede çözüm için 9 noktanın oluşturduğu karenin dışına çıkamayacağınız söylenmemiştir (Görsel 3.31).



Görsel 3.31: *Dokuz nokta problemi çözümü*

İşleve takılma ise bir nesnenin olağan işlevinin dışında başka işlevlerinin de olabileceğini görememe engelidir. Tokanın olmadığı yerde kalemi toka olarak kullanmak bu engeli aşmaya örnektir.

TARTIŞMA

Kendinize en uygun mesleği seçerken doğru karar vermenizde irdelemenin önemini tartışınız.

3.11. ZEKÂ

KONUYA HAZIRLIK

Zekâ sizce geliştirilebilir mi? Yorumlayınız.

Doğrudan gözlenemeyen ve karmaşık bir yapı olan zekâ, farklı bakış açılarını savunan kuramlar tarafından farklı şekillerde tanımlanır.

Tek etmen kuramına göre zekâ; soyut düşünme, problem çözme, çevreye uyma yeteneği gibi genel bir zihin gücüdür (Görsel 3.32). Çift etmen kuramına göre zekâ, genel bir zihin gücü yanında çeşitli alanlardaki özel yeteneklerin oluşturduğu güçtür. Çok etmen kuramına göre ise zekâ, birçok özel yeteneğin bir araya gelmesinden oluşan genel bir zihin seviyesidir.

Zekânın bugün için belirlenmiş kesin bir tanımı yoktur. Belirlenmiş bir tanımı olmadığı gibi yapılan tanımlarda da eksik yanlar görülmektedir. Bunun için zekânın ne olduğuna ilişkin tartışmalar geçmişten bugüne yapılmış hâlâ da yapılmaktadır. Buna rağmen zekâya ilişkin tüm kuramlar zekânın kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan; deneyim, öğrenme ve çevresel etkenlerle de belli ölçüde şekillenebilen bir yapı olduğunu kabul eder.

Görsel 3.32: *Rubik zekâ küpü*

3.11.1. Kalıtım ve Çevrenin Zekâ Üzerindeki Etkileri

İnsanlar doğumla yeni bir hayata başlarken bazı donanımları da beraberinde getirirler. Bu donanımların gelişim sınırı büyük ölçüde kalıtımla tayin edilir. Söz konusu donanımların ne ölçüde işlerlik kazanacağı ise anne karnından başlayarak içinde bulunulan iç ve dış çevre koşullarıyla ilgilidir. İkizler üzerinde yapılan çalışmalar, genetik ile çevrenin yani doğuştan donanım ile edinilmiş donanımın zekâyı birlikte tayin ettiğini gösterir. Özdeş genotipe sahip olan tek yumurta ikizlerinin zekâlarında bir farklılık gözlendiğinde buna çevresel faktörlerin neden olduğu düşünülür.

Yapılan çalışmalar, farklı çevrede yetişen ikizlerin zekâ puanı arasındaki farkın aynı çevrede yetişen ikizlerden daha fazla olduğunu gösterir. Bu fark olumsuz çevre koşullarına bağlı olarak yaklaşık 10 ile 30 puan arasında değişir. Çevresel koşulların düzenlenmesi kalıtımla gelen zekâ potansiyelini geliştirir. Bununla birlikte uygun çevre koşulları içinde desteklenmediği zaman zekânın gelişme gösteremediği de bilinmektedir.

Zekânın olumsuz çevre koşullarından etkilenmesi doğum öncesi çevreyle başlar. Annenin hamileyken radyasyon, hava kirliliği vb. olumsuz çevre koşullarına maruz kalması bebeğin zekâ gelişimini etkiler.

TARTIŞMA

Thomas (Tamıs), anne ve babası eğitimli kişilerdi ancak Thomas okula başladığı sıralarda okumakta bir hayli zorlandı. Çok çaba göstererek sonradan Princeton (Prinstın) Üniversitesi olan New Jersey (Niv Cörsi) Kolejine kabul edilmeyi başardı ancak üniversitede pek başarılı bir öğrenci değildi. Princeton'dan mezun olduktan ve Virginia Üniversitesinde hukuk okuduktan sonra Johns Hopkins (Cons Hopkins) Üniversitesinde siyaset bilimi doktorası yaptı. 1902'de Princeton Üniversitesinin rektörü oldu. 1910'da New Jersey valilik seçimlerini ezici bir oy üstünlüğü ile kazandı. 1912'de cumhurbaşkanlığı seçimlerinde aday oldu. Thomas Woodrow Wilson (Tamıs Vidrov Vilsın) Amerika'nın 28. Cumhurbaşkanı seçildi.

Pablo, zorunlu öğrenimini gördüğü okuldan güçlükle diploma aldı. Eğitim hayatının ilk yıllarında başarısız bir öğrenci oldu. Resim öğretmeni olan babasının Pablo'nun resme olan yeteneğini fark etmesi ile küçük yaşta resim yapmaya başlayan Pablo Picasso (Pablo Pikasso), güzel sanatlar okuluna gidince üstün bir başarı gösterdi ve çok kısa bir sürede adını sanat dünyasına duyurdu.

Bu örneklerden yola çıkarak kalıtım ve çevrenin zekâ üzerindeki etkisini tartışınız.

Edward E. Smith, Susan Nolen Hoeksema, Barbara Fredrickson, Geoffrey R. Loftus, Psikolojiye Giriş, s. 427 kitabından yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir.

3.11.2. Zekâ Testleri

Zekâ bölümü anlamına gelen, İngilizce "Intelligence Quotient" sözcüklerinin kısaltması olan IQ, zekâ ölçü birimi olarak kullanılır (Görsel 3.33). Standartlaşmış zekâ testlerinde ortalama zekâ puanı 100'dür. Bireyin aldığı puanın ortalamanın neresinde olduğuna bakılarak zekâ düzeyi hakkında bir değerlendirme yapılır. Örneğin uygulanan test sonucunda bir çocuğun puanı 100 ise bu çocuk yüzdelik sıralamasında tam ortada demektir. Yani zekâ testinin uygulandığı çocukların yarısı bu çocuğun üstünde diğer yarısı ise altında bir puan almıştır.

Görsel 3.33: *Zekâ bölümü (IQ)*

Zekâ, uzman kişiler tarafından yapılan testlerle ölçülebilir. Ölçümler sonucu belirlenen zekânın rakamsal ifadesi ancak uzmanlar tarafından doğru yorumlanır. Düşük bir zekâ puanı mutlaka düşük bir zekâyı göstermez. Geçici bir duygusal değişken testin sonucunu etkileyebilir. Bunun ayrımını ancak uzman bir psikolog yapabilir. Yapılan ölçümlerle bireyin zekâ düzeyi belirlenir. Elde edilen sonuçlar, bireye doğru bir tedavi ya da eğitim uygulamak için kullanılır.

Testlerin güvenilir ve geçerli olması için kültür, cinsiyet, sosyal çevre gibi etkenlerden mümkün olduğunca bağımsız hazırlanması gerekir. Gerekli özen gösterilmezse zekâ testlerinde sorulan sorular, bazı sosyal grup üye-

lerine veya kültürlere daha yakın bazılarına ise daha uzak olabilir. Bu da sonuçları olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. 1979 yılında IQ testinden aldığı puana bakılarak Afrika kökenli bir çocuk düşük zekâlılara yönelik eğitim veren bir okula gönderilir. Çocuğun ailesi tarafından açılan davada, Amerika'daki okullarda uygulanan IQ testlerinin farklı ırktan insanlara karşı ön yargılı olduğu sonucuna varılır. Mahkeme, sadece IQ testlerine dayanarak çocukların düşük zekâlılara yönelik özel sınıflara yerleştirilemeyeceği kararını alır.

WISC-r Zekâ Testi: 4-6, 6-16 ve yetişkinler olmak üzere üç farklı yaş grubuna uygulanabilen çeşitleri olan Wechsler Zekâ Testi bireysel olarak uygulanan bir testtir. Bu test sözel ve performans olmak üzere iki bölümden oluşur. Her bölümde biri yedek olmak üzere altı çeşit alt test bulunur. Sözel bölüme ait alt testler; genel bilgi, benzerlik, aritmetik, sözcük dağarcığı, yargılama ve sayı dizisidir. Performans bölümüne ait alt testler ise resim tamamlama, resim sıralama, küplerle desen ve parça birleştirme, şifre ve labirentlerdir.

Simon-Binet Zekâ Testi: Fransız eğitim sistemi için Alfred Binet (Alfred Bine) ve çalışma arkadaşı Theodore Simon (Teodor Simon) tarafından hazırlanan ilk standart zekâ testidir. Bir dizi soru yönergesi ile Paris'teki okul çocuklarının hangilerinde zihinsel gerilik veya öğrenme güçlüğü bulunduğunu tespit etmeyi amaçlayan bir testtir.

Test, zorluk derecesi gittikçe artan sorulardan oluşur. Testi uygulayan uzman, teste ilk sorudan başlar ve çocuğun cevap veremediği soruda testi sonlandırır. Test belli bir yaştaki normal zekâya sahip çocukların cevaplayabileceği sorulardan oluşur. Örneğin testte 7 yaşındaki bir çocuk 9 yaşındaki çocukların cevaplayabileceği soruları da cevaplarsa takvim yaşı 7 olan bu çocuğun zekâ yaşı 9 olarak belirlenir. 7 yaşındaki bir çocuk, 3 yaş seviyesindeki soruları cevaplayıp 3 yaş üstündeki soruları cevaplayamazsa çocuğun zekâ yaşı 3 olarak belirlenir.

Lewis Terman (Luvıs Törmın) ve Wilhelm Stern (Vilhelm Sitern), Simon-Binet test sonuçlarını puan olarak ifade etmek için bir formül geliştirir. Bu formülde zekâ bölümü, zekâ yaşının takvim yaşına bölünüp 100 ile çarpılmasıyla elde edilir.

IQ= ZY/TY x 100

Yukarıdaki örnekte takvim yaşı 7, zekâ yaşı 9 olan çocuğun zekâ bölümü şu şekilde hesaplanır.

9/7x 100 = 128

Hesaplamaya göre bu çocuğun zekâ bölümü 128'dir. Böylece zekâ düzeyi sayısal olarak ifade edilmiş olur.

Cattel Zekâ Testi: R.B. Cattel (Ketıl) tarafından geliştirilmiş olan Cattel Zekâ Testi, performans ile zekâ seviyesini ölçer ve kültürden bağımsız olduğu için tüm toplumlarda uygulanabilir. Bu testte 4 alt testten, dört ayrı puan elde edilerek kişinin zekâ seviyesi hesaplanır. 2A, 2B ve 3A olmak üzere üç formu vardır. Test 4-7 yaş, 7-14 yaş ve 14 yaş üstü bireylere uygulanır. Cattel Zekâ Testi, bireysel ve grup olarak uygulanabilir. Uygun yaş grubuna göre bireyin kendisine verilen formu belirli bir süre içerisinde yanıtlaması istenir.

Binet-Terman Zekâ Testi: Her yaştan bireye uygulanabilen Binet-Terman Zekâ Testi'nin sözlü, yazılı ve çizime dayalı aşamaları vardır. Testi yapan kişinin verdiği cevapların %75'inin doğru olması kişinin o yaşın gerektirdiği zekâya sahip olduğu şeklinde değerlendirilir.

3.12. ZEKÂ TÜRLERİ

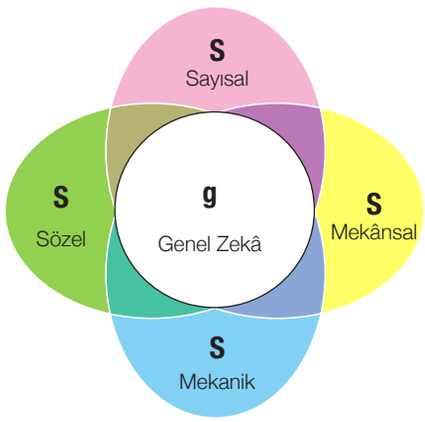
KONUYA HAZIRLIK

1. Sizce hangi yetenekler zekâ göstergesi olabilir?
2. Bazı insanlar, akademik alanda çok başarılı olmalarına rağmen neden başarılarıyla orantılı bir kariyere sahip değildir?

Geleneksel zekâ kuramcıları zekâyı tekil, sabit, sayısal ve gerçek yaşamdan soyutlanarak ölçülebilen bir yapı olarak ele alır. İnsanların var olan yeteneklerini ve potansiyellerini saptamayı amaçlar. Çağdaş zekâ kuramcılarına göre ise zekâ, çoğul ve geliştirilebilir bir niteliğe sahiptir. Bu dönem kuramcılarının amacı, zekâyı gerçek yaşamdan soyutlamadan ölçmek ve bu sayede bireyin gizil güçlerini ve başarılı olma potansiyelini saptamaktır.

Tek etmen kuramına göre zekâ, genel bir yetenektir. Herhangi bir alanda başarılı olan biri diğer alanlarda da başarılı olabilir. Yirminci yüzyılın başlarında yaşamış olan İngiliz Psikolog Charles Spearman'a (Çarls Spirmın) göre zekâ, genel bir yetenek ile bu yeteneğe bağlı olan özel yeteneklerden oluşur. Spearman, bir alanda başarılı olan bir kişinin diğer alanlarda da genel olarak başarılı olduğunu kabul eder. Yaptığı analizler sonucunda tüm zihinsel

etkinliklerde ortak olan genel bir zihin enerjisi olduğunu saptayan ve buna "g faktörü" yani genel zekâ adını veren Spearman, insan zekâsını ölçmenin "g" faktörünü ölçmek anlamına geldiğini öne sürer. Yani ona göre "g" faktörü zekâdır (Görsel 3.34). Zekânın "g" gibi tek bir faktör ile açıklanmasını yetersiz bulan farklı kuramlar vardır. Bu kuramların başında Thorndike'in çoklu etmen kuramı gelir.



Görsel 3.34: *Spearman'ın iki etmen kuramı*

Edward L. Thorndike zekânın "g" gibi tek bir faktörle ifade edilemeyeceğini, birbirinden bağımsız birçok zihinsel faktörün var olduğunu savunur. Thorndike zekâyı soyut zekâ, sosyal zekâ ve mekanik zekâ olmak üzere üçe ayırır.

Soyut zekâ, sayı ve kelime cinsinden sembolleri anlama ve kullanma yeteneğidir. Matematiksel ilişkileri kurmak soyut zekânın işidir. Yazarlar, şairler, besteciler soyut zekâyı kullanırlar.

Sosyal zekâ ise insanları anlama ve onlarla başarılı ilişkiler kurabilme yeteneğidir.

Mekanik zekâ, çeşitli araç-gereç ve makineleri yapma, kullanma yeteneğidir. Mühendisler, tamirciler ve iş makinelerini kullanan operatörler vb. mekanik zekâyı kullanırlar (Görsel 3.35).

Howard Gardner (Havırd Gardnır) geleneksel zekâ kuramlarından farklı olarak insan zekâsının objektif olarak ölçülebileceği tezini eleştirir ve zekânın tek bir faktörle açıklanamayacak kadar çok sayıda yeteneği barındırdığını savunur.

Gardner kaza ya da hastalık sonucu beyninin bir bölümü hasar görmüş insanları incelediğinde, büyük ölçüde birbirinden bağımsız çalışan ayrı ayrı yetenekler gözlemlemiştir. Ona göre birbirinden bağımsız ve her biri beyindeki ayrı bir sistem tarafından kendi kurallarına göre işleyen 9 zekâ çeşidi vardır. Bu dokuz zekâ çeşidi; sözel-dilsel zekâ, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-mekânsal zekâ, bedensel-kinestetik zekâ, müzik-ritim zekâsı, kişiler arası-sosyal zekâ, içsel zekâ, doğa bilimci zekâ ve varoluşçu-felsefi zekâdır.

Görsel 3.35: *Tamirciler*

Sözel-dilsel zekâ, dilin etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayan dil becerileriyle ilgili olan zekâ türüdür. Sözel-dilsel zekâsı baskın olan insanların ikna kabiliyetleri yüksektir, sözlü ve yazılı sunum yetenekleri gelişmiştir.

Mantıksal-matematiksel zekâ sayı ve sembolleri etkin kullanarak soyut problemleri çözebilme, kavramlar, düşünceler ve fikirler arası karmaşık ilişkileri algılayabilme ve mantık yürütebilme becerisidir.

Görsel-mekânsal zekâ görülenleri hafızaya alma, resimlerle ve şekillerle düşünebilme, boyutlandırma ve görsel tasarımlar kurgulama becerisidir.

Bedensel-kinestetik zekâ, kişinin zihin ve beden uyumunun fiziksel performansla birleşerek belli bir amaca yönelik faaliyette bulunması becerisine dayanır. Kinestetik zekâsı gelişmiş olan kişiler düşündüklerini, harekete dönüştürme konusunda iyidir.

Müzik-ritim zekâsı insanın sesleri yorumlaması, bir araya getirmesi, işlemesi ve doğadaki seslere duyarlılığının yüksek olması gibi becerileri kapsar.

Kişiler arası-sosyal zekâ başka insanların duyguları, inançları ve niyetlerini anlama ve bunlar arasında ayrım yapabilme yeteneğidir. Bu yeteneğe sahip olanlar insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilir, insanları yönetebilir, onlarla uyumlu çalışabilir ve insanları ikna edebilir.

İçsel zekâ kişisel istek ve hayaller doğrultusunda duyguları, düşünceleri yönlendirebilme becerisidir. Bu zekâya sahip kişiler, potansiyellerinin farkındadırlar.

Doğa bilimci zekâ doğayı ve doğadaki canlıları inceleyip çıkarımlar elde etmek ve bu çıkarımları yorumlamakla ilgili becerileri kapsar. Kimyager, arkeolog, veteriner ve biyologların bu becerileri gelişmiştir.

Varoluşçu-felsefi zekâ yaşamın anlamı, başlangıcı, sonu gibi insanın varoluşu hakkında derin sorular sorma ve sorgulama becerisidir. Kişi yaşam, ölüm, sonsuzluk, evren, kader gibi konuları sorgulayarak verdiği cevaplara göre yaşama karşı bir tavır geliştirir.

Her bireyde bu zekâ türlerinden en az bir tanesi baskın olarak görülür. Baskın olan zekâ türüne uygun öğrenme ortamlarının hazırlanması bireylerin güçlü yönlerinin gelişmesini sağlar. Örneğin bedensel-kinestetik zekâsı baskın olan bir çocuğa uzun süre hareketsiz kalacağı öğrenme görevleri verilmez. Çocuğun dokunarak, hareket ederek yaptığı öğrenme görevleri ile zaten baskın olan zihin-beden uyumu geliştirilir. Bedensel-kinestetik zekâsı baskın olan bireylerin başarı alanları sadece sportif faaliyetlerle sınırlanmaz. Örneğin bir cerrahın ameliyat yaparken ince motor kaslarını çok iyi kontrol edebilme becerisi de bu zekâ türü ile ilgilidir.

Gardner'ın kişiler arası-sosyal zekâ türü duygusal zekâ kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Duygusal zekâ; kendi duygularını tanıma ve yönetebilme, başkalarının duygularını anlama, sosyal yaşamda başarılı olma becerisi olarak ifade edilebilir. Bu konuda yapılan araştırmalara göre duygusal zekâ, öğrenme yoluyla geliştirilebilir. Uzmanlara göre başarılı olmak sadece iyi bir kariyere sahip olmak ile sınırlı değildir. Bireyin; kendisini iyi hissetmesi, yaşama olumlu bakması, insanlarla etkili iletişim kurabilmesi de başarıdır.

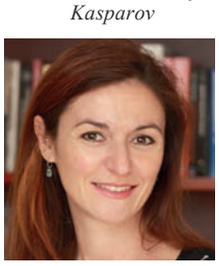
OKUMA METNİ

ZEKÂ VE DEHA

Garry Kasparov (Geri Kasparov): *Dünya tarihinin en iyi satranç oyuncusu olarak tanınan Kasparov, on üç yaşındayken Tiflis Sovyet Gençler Şampiyonası'nı kazandı. On beş yaşında Sovyet Satranç Şampiyonası'na katılmaya hak kazandı. Bu seviyede bir şampiyonaya katılabilen en genç oyuncu oldu. 1980'de Batı Almanya'da yapılan Dünya Gençler Satranç Şampiyonası'nı kazandı. 1985 yılında Anatoli Karpov ile yaptığı maçı kazanan Kasparov, Karpov'un 10 yıllık dünya şampiyonluğuna son verdi. 22 yaşında dünya şampiyonu olan Kasraprov 1997'de Koyu Mavi isimli bir bilgisayar ile yaptığı 6 saatlik maçı 4-2 kazandı (Görsel 3.36).*

Görsel 3.36: *Garry Kasparov*

Prof. Dr. Feryal Özel: *Burslu kazandığı Colombia Üniversitesinde çift ana dal yapan Prof. Dr. Feryal Özel hem fizik hem de matematik mühendisliği bölümlerinden yüksek onur derecesi ile mezun oldu. 2003 yılında dünyanın en tanınmış bilim insanları ile birlikte "Büyük Fikirler" listesinde yer aldı. NASA tarafından verilen Hubble (Habıl) Ödülüne layık görülen Özel, Hubble kadrosuna alınan ilk Türk'tür. Kara delikler ve nötron yıldızları konusunda dünya çapında ödüllü çalışmaları olan astrofizikçi Özel, hâlen NASA'nın İleri Araştırmalar Merkezinde çalışmalarına devam etmektedir (Görsel 3.37).*



Görsel 3.37: *Prof. Dr. Feryal Özel*

(http://www.tsf.org.tr/federasyon/tarihce http://www.dtik.org.tr/Basarihikayeleri/533_Einstein%E2%80%99%C4%B1n_Torunlar%C4%B1_Aras%C4%B1ndaki_Tek_T%C3%BCrk.html adreslerinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 11. 02. 2018, s. 09.44)

SINIF DIŞI ETKİNLİK 3

Bir haftalık süre içerisinde, insanlık tarihinin gelişimine katkı sağlayan kişilerin çalışmalarından örnekler bulunuz. Bulduğunuz örnekleri sınıfta arkadaşlarınızla paylaşarak bu çalışmaları yapan kişilerde hangi zekâ türünün ya da türlerinin baskın olduğunu belirleyiniz.

3.13. ZEKÂ VE YARATICILIK

Yaratıcılık zekâ testlerine yansımayan, zekâ düzeyinden ayrı değerlendirilen bir beceridir. Yapılan araştırmalarda IQ testlerinden yüksek puan alma ile yaratıcılık arasında doğrudan bir ilişki kurulamamıştır. Yaratıcılığın en önemli göstergesi ortaya ürün koymaktır. Bu ürün resim, heykel, herhangi bir buluş, felsefi bir düşünce vb. olabilir.

Yaratıcı düşünme esneklik, orijinallik ve akıcılık olmak üzere üç özelliği içinde barındırır. Esneklik bir probleme verilen cevapların çeşitliliğidir. Orijinallik cevapların farklılığıdır. Akıcılık ise bir problemi ayrıntılı ele alabilmek, başkalarının göremediği bağlantıları görebilmektir. Her bireyde bu özellikler belli seviyede vardır ve geliştirilebilir. Farklı zekâ türlerine farklı eğitim ortamları hazırlamak, bireylerin güçlü olan yönlerini ortaya çıkarır. Örneğin sanatsal becerilerin dikkate alınmadığı bir eğitim ortamında sanatsal bir ürün ortaya çıkması zordur. Doğuştan var olan merak, araştırma, kurcalama isteğinin canlı tutulması zekâ ve yaratıcılığı; zekâ ve yaratıcılık düzeyi ise bireyin yaşamını doğrudan etkiler.

Kısaca yaratıcı birey değişime açıktır. Zor ve karmaşık sorunları çözmekten keyif alır. Kalıp yargıların dışında ve çok boyutlu düşünür. Yaratıcı bireyin kelime hazinesi geniştir. Gerginlik ve belirsizliğe karşı tahammül düzeyi yüksektir.

OKUMA METNİ

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN DEHASI

"...Rüştiyede en çok matematiğe merak sardım. Az zamanda bize bu dersi veren öğretmen kadar belki de daha fazla bilgi edindim. Derslerin üstündeki sorularla uğraşıyordum, yazılı soruları düzenliyordum. Matematik öğretmeni de yazılı olarak cevap veriyordu. Öğretmenimin ismi Mustafa idi. Bir gün bana dedi ki:

- Oğlum senin de ismin Mustafa benim de. Bu böyle olmayacak, arada bir fark bulunmalı.

Bundan sonra adın Mustafa Kemal olsun.

O zamandan beri ismim gerçekten Mustafa Kemal oldu..."

Atatürk'ün yaşamında matematiğin önemi Atatürk ile ilgili en bilinen hatıratlardan biri olan bu olayla sınırlı değildir. Atatürk yazdığı geometri kitabında günümüzde de kullanılmakta olan geometri terimlerini türetmiştir. Ömer L. Örnekol'un anlattığı başka bir hatırat şöyledir:

"Atatürk, Sivas Kongresi'nin toplandığı Sivas Lisesine, lise müdürü ve matematik öğretmeni Ömer Beygo ve başyardımcısı felsefe öğretmeni Faik Dranaz ve öteki ilgililerle geldi. Burada önce, 4 Eylül 1919'da tarihî kongrenin toplandığı kongre salonunu ve özel odasını gezdi ve o günkü dekoru aynen korunan bu oda ve salonda o güne ait hatıralarını anlattı. Sonra topluluk hâlinde lisenin 9/A sınıfında programdaki hendese (geometri) dersine girdi. Bu derste bir kız öğrenciyi tahtaya kaldırdı. Öğrenci tahtada çizdiği koşut iki çizginin başka iki koşut çizginin kesişmesinden oluşan açıların Arapça adlarını söylemekte zorluk çekiyor ve yanlışlıklar yapıyordu. Bu durumdan etkilenen Atatürk "Bu anlaşılmaz Arapça terimlerle öğrencilere bilgi verilemez. Dersler, Türkçe yeni terimlerle anlatılmalıdır." dedi ve tebeşiri eline alıp tahtada çizimlerle "zaviye"nin karşılığı olarak "açı", "dılı" nın karşılığı olarak "kenar", "müselles"in karşılığı olarak da "üçgen" gibi Türkçe yeni terimler kullanarak birtakım Geometri konularını ve bu arada Pythagoras (Pisagor) teoremini anlattı."

(http://www.atam.gov.tr/ataturkun-soylev-ve-demecleri/mustafa-kemal-ataturkun-yasamina-dair-anilar 18.01.2018 s. 13-15) (Tarihsel Bir Anı, Bilim ve Teknik Dergisi, Tübitak Yayınları, Kasım 1981, Sayı 180, s.16)

PROJE GÖREVİ

Projenin Konusu : Atatürk'ün askerî, siyasi, toplumsal ve ekonomik alandaki görüş ve icraatlarında yeteneğini ve dehasını gösteren somut olayların derlenerek sınıfta sunulması

Projenin Amacı : Atatürk'ün askerî, siyasi, toplumsal ve ekonomik alandaki dehasını fark etmek.

Süre : Üç hafta

Yönerge : Dört gruba ayrılınız. Yukarıda belirtilen alanları aranızda paylaşınız. Seçtiğiniz alanda Atatürk'ün yeteneğini ve dehasını gösteren somut olayları görsellerle destekleyerek üç haftanın sonundaki ilk derste sınıfta sununuz.

PROJE DEĞERLENDİRME FORMU

Öğrencinin Adı ve Soyadı : .....

Sınıfı ve Öğrenci Numarası : .....

Yönerge : Bu form, öğrencilerinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Öğrencilerin çalışmalarını en doğru şekilde yansıtan seçeneğe (✔) işareti koyunuz.

GÖZLEMLENECEK ÖĞRENCİ DAVRANIŞLARI	DERECELER				
	Çok İyi	İyi	Orta	Geçer	Zayıf
	5	4	3	2	1
I. PROJE HAZIRLAMA SÜRECİ					
Projeye uygun çalışma planı yapma					
Grup içinde görev dağılımı yapma					
İhtiyaçları belirleme					
Farklı kaynaklardan bilgi toplama					
Projeyi plana göre gerçekleştirme					
II. PROJENİN İÇERİĞİ					
Türkçeyi doğru ve etkili kullanma					
Toplanan bilgilerin analiz edilmesi					
Elde edilen bilgilerden çıkarımda bulunma					
Kritik düşünme becerisini gösterme					
III. SUNU YAPMA					
Türkçeyi doğru ve etkili konuşma					
Sunuyu hedefe yönelik materyalle destekleme					
Sunuda akıcı bir dil ve beden dilini kullanma					
Verilen sürede sunuyu yapma					
GENEL TOPLAM					

Not: Bu ölçekten alabileceğiniz en yüksek puan 65, en düşük puan 13'tür. Bu puanı 5'lik not sistemine aşağıdaki şekilde çevirebilirsiniz. Örneğin bu ölçekten 60 puan almış olduğunuzu varsayalım;

65 60
100 x

X=100.60=6000:65=92 puandır. 92 puanın 5'lik sistemde karşılığı 5'tir. Bu çalışmada başarılı sayılmanız için 70 veya daha fazla puan almanız gerekmektedir.

Ölçme ve Değerlendirme

A. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. **Olay ve nesnelerin yerini tutan simgeler aracılığıyla zihinsel işlemler yapmaya ve çözüm aramaya ……. denir.**
2. **Çocukluğu boyunca hiçbir işi beceremeyeceği konusunda eleştirilen kişinin yapabileceği işlerden uzak durması ve bir şey yapamamasına ……. denir.**
3. **Zihinsel işlemler sonucu ortaya çıkan ürünler ……. aracılığı ile aktarılır.**
4. **Doğru karar verme sürecinde ……. önemli bir yer tutar.**

B. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

5. **Bellek ve öğrenme arasında nasıl bir ilişki bulunmaktadır? Örnekler veriniz.**

   ……

   ……

6. **Öğrenilmiş davranışlar ile içgüdüsel davranışlar arasında fark var mıdır? Örneklerle açıklayınız.**

   ……

   ……

7. **Model aldığınız bir kişinin her davranışı sizce doğru mudur? Neden?**

   ……

   ……

8. **Güvenilirlik zekâ testleri için ne anlama gelmektedir?**

   ……

   ……

9. **Belleğin işlevlerinin neler olduğunu belirterek, belleğin nasıl geliştirileceği konusunda örnek veriniz.**

   ……

   ……

10. Dünya tarihinin en büyük fizik ve matematik dehalarından biri olan Einstein, dokuz yaşına gelinceye kadar kekeleyerek konuştu. Matematik dışındaki dersleri öylesine kötüydü ki okul yönetiminde söz sahibi hocalarından biri, "Einstein'a adam olmayacağını, okulu terk etmesini" söylemişti. Giriş sınavlarında başarılı olamayınca Zürih Politeknik Akademisine girebilmek için bir yıl beklemek zorunda kaldı. Daha sonra ise izafiyet kuramının babası oldu.

    Eğitim hayatının ilk yıllarında başarısız bir öğrenci olan Einstein, sonrasında nasıl başarılı bir bilim adamı olmuştur? Açıklayınız.

    ……

    ……

11. Yaşam boyu öğrenme neden gereklidir? Açıklayınız.

.....

.....

C. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

12. Bellek ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

A) Bellek tıpkı bir video kaydı gibi çalışır.
B) Tanık olunan bir olayın tüm ayrıntıları hatırlanır.
C) Bilgiler uzun süreli bellekte kalıcı olarak depolanır.
D) Bir olaya tanık olan insanların hepsi aynı şeyleri aynı şekilde hatırlar.
E) Belleğin yanılması mümkün değildir.

13. Bankamatik kart şifresi değişen bir kişinin, eski şifresini yazmayı sürdürmesi aşağıdakilerden hangisine örnektir?

A) Bilgilerin kullanılmaması
B) Bilgilerin tekrar edilmemesi
C) Bilinç altına atma
D) Ket vurma
E) Organik nedenler

14. Öğrencilerin başarıları büyük ölçüde kendi öğrenmelerini yönlendirmelerine bağlıdır. Bu yüzden öğrencilerin hem kendilerine hem de her ders için verilen farklı öğrenme görevlerine uygun stratejiler belirlemeleri gerekir.

Aşağıdaki stratejilerden hangisi öğrenmeyi olumsuz etkiler?

A) Gereğinden fazla tekrar yapmak.
B) Öğrenilecek metinde önemli yerlerin altını çizmek.
C) Sözel, görsel, mekânsal konularla ilgili yeni bilgiler için çağrışımlar oluşturmak.
D) Dikkatin dağılmaması için mümkün olduğunca çalışmaya uygun bir ortam hazırlamak.
E) Karmaşık yapıdaki konularda kavram haritası oluşturmak.

15. Sayı, formül ve şemaları kullanmada başarılı olan bireylerde hangi zekâ türü etkindir?

A) Soyut zekâ B) Mekanik zekâ
C) Somut zekâ D) Sosyal zekâ
E) Somut ve mekanik zekâ

16. Öğrenmeyi kolaylaştırır ve unutmayı azaltır. Kısa süreli belleğin gelişmesi için gerekli olan bu etken uygun şekilde kullanılırsa öğrenmeyi pekiştirir. Gereğinden fazla kullanılırsa öğrenmeye bir katkısı yoktur.

Yukarıdaki açıklama hangi öğrenme stratejisini çağrıştırır?

A) Dikkat
B) Tekrar
C) Anlamlandırma
D) Yürütücü biliş
E) Duyuşsal strateji

17. I. Bu öğrenme türünde bir problemle karşılaşan organizma çeşitli davranış ve tepkilerde bulunur.
II. Süreç içinde işine yarayan davranışları tekrar eder, işine yaramayanları ise terk eder.
III. Tekrar sayısı arttıkça hata miktarı azalır, hata miktarı azaldıkça da öğrenme düzeyi artar.
IV. Araba kullanmak, yüzmek, iyi basketbol oynamak da bu öğrenmeye örnektir.
V. Turistik bir gezi amacıyla gidilen bir şehirde resmî kurumların yerleri farkında olmadan öğrenilir.

Öncüllerden hangileri deneme yanılma yoluyla öğrenmenin özellikleridir?

A) I ve II
B) II ve III
C) I, II ve III
D) I, II ve IV
E) IV ve V

NOT: Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları veya faaliyeti geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

4. ÜNİTE

RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ

Kavramlar

- Kişilik
- Mizaç
- Karakter
- Benlik
- Stres
- Ruh Sağlığı
- Bilinç
- Ruhsal Denge
- Empati

Ünite Bölümleri

4.1. KİŞİLİK VE KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ
4.2. KİŞİLİK KURAMLARI
4.3. BİREYSEL FARKLILIKLAR
4.4. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ
4.5. STRES VE STRESİN NEDENLERİ
4.6. STRESİN GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ
4.7. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI
4.8. RUH SAĞLIĞI
4.9. RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ VE ÖLÇÜTLERİ
4.10. RUH SAĞLIĞINI KORUMADA DENGE, EMPATİ VE HOBİLER
4.11. RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN NORMAL VE NORMAL DIŞI KAVRAMLARI
4.12. NORMAL DIŞI DAVRANIŞLAR
4.13. PSİKOLOJİK DESTEK

4. ÜNİTE RUH SAĞLIĞININ TEMELLERİ

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?

- Bu ünitede kişiliği ve kişiliği şekillendiren etkenleri öğreneceksiniz. Kişilik kuramlarını ve bireysel farklılıkları tanıyacaksınız. Kişiliğin ölçülebilir bir nitelik olduğunu fark edeceksiniz.
- Stresin günlük yaşama etkilerini ve stresle başa çıkma yollarını öğreneceksiniz.
- Ruh sağlığının önemini ve ölçütlerini kavrayacaksınız. Normal ve normal dışı kavramlarını ayırt ederek psikolojik destek hakkında bilgi sahibi olacaksınız.

4.1. KİŞİLİK VE KİŞİLİĞİN GELİŞİMİ

KONUYA HAZIRLIK

1. İnsanların duygu, düşünce ve davranış bakımından farklı olmasını nasıl açıklarsınız?
2. Aynı ortamda yetişen kardeşler neden farklı kişilik özellikleri gösterir? Yorumlayınız.

Kişilik; bir insanı başkalarından ayıran duygu, düşünce, davranış gibi tüm özelliklerin tutarlı bir bütünlük içinde süreklilik göstermesi şeklinde tanımlanabilir. Kişilik, bireye özgü ve biriciktir (Görsel 4.1). Kişiliğin mizaç ve karakter olmak üzere iki yönü vardır.

Görsel 4.1: Kişilik bireye özgü ve biriciktir.

Mizaç, kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. Mizacın şekillenmesinde iç salgı bezleri, hormonlar ve vücuttaki kimyasal değişikliklerin etkisi vardır. Örneğin tiroid hormonunun çok salgılanması gerginlik, heyecan, kaygı ve uykusuzluğa; az salgılanması ise yorgunluk, uyuşukluk ve tembelliğe yol açabilir. Duygusal, sakin, heyecanlı, soğukkanlı vb. kişilik özellikleri mizacın etkisi ile belirginleşir ve daha zor değişir.

Karakter, kişiliğin sonradan kazanılan yönüdür. Müsriflik, cimrilik, bencillik, sabır vb. ahlaki özellikler karakteri yansıtır.

Kişiliğin şekillenmesinde aile, genetik faktörler, koşullama, bilişsel ve sosyal koşullar etkilidir. Cinsiyet, zekâ kapasitesi, fiziksel özellikler, yetenekler, kalıtsal hastalıklar, psikomotor özellikler kalıtımın daha etkili olduğu alanlardır. İlgi, tutum, değerler, ahlaki özellikler, alışkanlıklar ve inançlar ise çevrenin daha etkili olduğu alanlardır.

Kişiliğin yaşamın ilk yıllarında çevresel koşullarla şekillendiğini savunan yaklaşımlar, koşullamaya özellikle önem verir. Watson kişiliğin doğuştan gelmediğini, doğumdan itibaren koşullanma deneyimleri ile şekillendiğini savunur. Çocuğun pekiştirilen davranışları kalıcı hâle gelir ve bireyin kişiliğine temel oluşturur.

Kişilik sadece basit bir şartlanma değildir. İnançlar, değerler ve beklentiler gibi bilişsel faktörler de kişiliği etkiler. İnsanı etkileyen olaylar değil bu olaylara ilişkin insanın kendi bakış açısıdır. Bireyin olaylar üzerinde ne kadar kontrolü olduğu ve kendine yeterlilik derecesi kişilik gelişimi için önemlidir.

Yapılan araştırmalar aile yapısı ve tutumlarının da kişiliği şekillendirmede etkili olduğunu gösterir. Demokratik tutuma sahip ailelerde yetişen çocuklarda iş birliğine hazır, arkadaş canlısı vb. kişilik özellikleri gözlenebilir. Aşırı korumacı ailelerde yetişen çocuklarda güvensiz, çekingen, bağımlı; otoriter ailelerde yetişen çocuklarda ise dıştan denetime açık, boyun eğen vb. kişilik özellikleri gözlenebilir.

Alfred Adler'e göre en büyük, ortanca ve en küçük çocuk bulunduğu konumdan dolayı ailede farklı sosyal deneyimler yaşar ve farklı kişilik özellikleri geliştirir. Örneğin ortanca çocuk, aile içerisinde arabuluculuk görevini üstlenir. İlk ve son çocuk arasında kalan ortanca çocuk, kardeşleri kadar yetenekli olmadığını düşünüp onlarla bir

yarış içerisine girer. Kardeşleri ile girdiği bu rekabet, ortanca çocuğun başarılı olmak için daha çok çabalamasına ya da daha çabuk pes ederek yenilgiyi erken kabullenmesine neden olabilir.

Bireyin içinde bulunduğu sosyal koşullar kişiliğini şekillendirebilir. Örneğin içe dönük biri samimi bir arkadaş ortamı içerisinde dışa dönük ve konuşkan biri hâline dönüşebilir.

TARTIŞMA

Yukarıda anlatılan etkenlerden (koşullama, aile, bilişsel ve sosyal koşullar) sizce hangileri kişiliğin şekillenmesinde daha önemlidir? Tartışınız.

4.2. KİŞİLİK KURAMLARI

Kuramların temel amacı kişiliğin, kişiden kişiye neden değiştiğini ve nasıl geliştiğini açıklamaktır. Bu kuramlardan bazıları psikanalitik, psikososyal ve fenomenolojik kuramdır.

a) Psikanalitik Kuram: Bu kuramın en önemli temsilcisi olan Sigmund Freud, kişilik gelişimini bireyin bebeklik ve çocukluk yıllarına dayandırır. İnsanın bilincini bir buz dağına benzeten Freud'a göre bilinç durumu, üç bölümden oluşur: **Bilinç,** farkına varılan yaşantıların bulunduğu alandır. **Bilinç öncesi,** uygun ipuçları ile hatırlanabilen yaşantıların bulunduğu alandır. **Bilinçaltı** ise farkına varılmayan, bastırılan ilkel isteklerin bulunduğu alandır (Görsel 4.2). Freud'a göre insanlar, doğuştan bazı ilkel istek ve arzularla dünyaya gelir. Toplum tarafından hoş karşılanmayan bu istekler bilinçaltına itilir ancak yok olmaz, yaşantıyı etkilemeye devam eder. Kişiliğin ve davranışların şekillenmesinde bastırılan bu duygular belirleyicidir. Freud'a göre kişiliğin üç katmanı bulunur.

Görsel 4.2: *Freud, bilinç durumunu bir buz dağına benzetir.*

İd (ilkel benlik), kişiliğin doğuştan gelen yönüdür. İlkel arzu ve istekleri, biyolojik gereksinimleri barındırır. İd; kişiliğin çocuksu tarafıdır, haz ilkesine dayanır, kural tanımaz ve hemen doyuma ulaşmak ister. İdi baskın kişiler dürtüsel, denetimsiz, içinden geldiği gibi davranan kişilerdir.

Ego (benlik), kişiliğin gerçeklikle ilgili yanıdır. İd ile süper egonun isteklerini uzlaştırmaya çalışan hakemdir. İdin isteklerini ya engeller ya erteler ya da süper egonun onayından geçirerek bu isteklere akılcı, toplumca kabul edilebilir çözümler bulur. Böylece id ile süper ego arasındaki dengeyi sağlar. Egosu baskın olanlar; mantıklı, tutarlı, dengeli insanlardır.

Süper ego (üst benlik), kişiliğin toplumsal yanıdır. Toplumun kural ve yasaklarını temsil eden suçlayıcı, cezalandırıcı, vicdani yöndür. Süper egosu baskın olan kişiler için başkalarının ne diyeceği çok önemlidir. Bu kişilerin davranışlarını belirleyen temel unsur, toplumsal ölçü ve değerlendirmelerdir.

Bu üç katman sürekli etkileşim hâlindedir. Sağlıklı bir kişilik, egonun id ile süper ego arasında dengeyi sağlamasına bağlıdır.

b) Psikososyal Kuram: Kuramın temsilcisi Erik Erikson'dur. Erikson'a göre temel kişilik özelliklerinin gelişimi yaşamın ilk yıllarıyla sınırlı değildir. Kişilik gelişimi bütün yaşam boyunca devam eder. Kişiliğin oluşmasında biyolojik faktörlerle birlikte sosyal çevre ve kişiler arası ilişkiler de önemlidir. Kişiliği belli dönemlere ayırarak açıklayan Erikson her gelişim döneminin kendine özgü gelişim görevleri olduğunu söyler. Bireyin belli davranışları, belli dönemlerde kazanabilmesine **kritik dönem** denir. Kişi her gelişim döneminde farklı bir çatışma ile karşılaşır. Bireyin herhangi bir dönemdeki gelişim görevlerini yapabilmesi için o dönemde karşılaştığı çatışmaların üstesinden gelmesi gerekir. Birey bu çatışmalarla başa çıkabildiği oranda sağlıklı bir kişilik geliştirir. Belli bir dönemde yaşanan başarısızlık, uygun çevresel koşullar sağlanırsa sonraki dönemlerde giderilebilir. Erikson'a göre kişilik gelişimi dönemleri ve bu dönemlerde yaşanan çatışmalar şöyle sıralanır.

Temel Güvene Karşı Güvensizlik (0-1 yaş): Çocuklarda bağlanma ve güven duygusunun oluştuğu dönemdir. Bu dönemde çocuğun ihtiyaçlarının, zamanında ve mümkünse aynı kişi tarafından tutarlı bir şekilde karşılanması gerekir. İhtiyaçları bu şekilde giderilen çocuk, güven ve iyimserlik duygusu geliştirir. Sosyal iletişim becerisi kazanır. Aksi takdirde çocukta güvensizlik ve karamsarlık duygusu oluşur.

Özerkliğe Karşı Kuşku ve Utanç (1-3 yaş): Çocuk bu dönemde yürümeye başlar. Buna bağlı olarak çevre ile daha fazla iletişime geçmek ister ve bağımsız eylemlerden zevk alır. Çocuk, o ana kadar başkalarının desteği ile yaptığı işleri artık kendisi yapmak ister. Bu dönemde aşırı koruyucu, müdahaleci, titiz ve cezalandırıcı anne baba tutumu, çocuğun irade ve bağımsızlık konularındaki gelişimini ve kontrol mekanizmasını olumsuz etkiler.

Girişimciliğe Karşı Suçluluk (3-6 yaş): Bu dönemde çocuk hareketli, meraklı ve öğrenmeye isteklidir. Çocukta motor ve dil gelişimi hızlıdır. Çevresindeki olayları anlayabilmek için sürekli sorular soran çocuğun merak duygusu canlı tutulmalı ve sorduğu sorulara anlayacağı şekilde cevaplar verilmelidir (Görsel 4.3). Sorular geçiştirilir veya çocuk azarlanırsa çocukta suçluluk duygusu oluşur.

Görsel 4.3: *Meraklı çocuk*

Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu (6-12 yaş): Bu dönemde okula giden çocuğun üzerinde arkadaşlarının ve öğretmenlerinin etkisi artar. Çalışkanlık, yeterlilik, akademik benlik algısı ve öğrenmeye karşı tutumun oluşumu bakımından kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuğu başkaları ile kıyaslamak, yapamadıklarını ve yetersizliğini vurgulamak çocukta aşağılık duygusunun oluşmasına sebep olur. Çocuğa sorumluluk vererek çocuğun başarı duygusunu yaşaması sağlanmalıdır. Çocuğun yapamadıkları değil yapabildikleri vurgulanmalıdır.

Kimlik Oluşumuna Karşı Rol Karmaşası (12-18 yaş): Kimlik oluşumu bakımından kritik dönemdir. "Ben kimim?" sorusu önemli hâle gelir. Bu süreçte merkezde aile değil akran grubu bulunur. Kişi başarılı bir şekilde kimlik oluşturursa kendine güvenen, kendinden emin biri olarak yaşamını sürdürür. Başarılı bir kimlik oluşturamazsa "rol karmaşası" yaşar. Bu kriz atlatılıncaya kadar kişinin gelişim alanları ve dönemleri bu durumdan olumsuz etkilenir.

Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık (18-30 yaş): Kişi yakın ilişkiler kurmaya, dostluk ve sevgi ilişkilerine girmeye ve sorumluluk almaya hazırdır. Karşı cinsle evliliğe gidecek sevgiye ve güvene dayalı ilişkiler kurma isteği ve çabası içindedir. Dönemi sağlıklı olarak atlatan kişi, güvenli bir şekilde sevgiyi verme ve alma gücüne sahip olurken atlatamayan kişi yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu yaşar.

Üretkenliğe Karşı Durgunluk (30-65 yaş): Kişi önceki dönemlerin çatışmasını başarı ile atlatmışsa bu dönemde verimlilik ve üretkenlik duygusunu yaşar. Bir iş yapmak, insanlara faydalı olmak, çocuk sahibi olmak, çocuğunu etkili ve faydalı bir şekilde yetiştirmek kişinin üretkenlik duygusunu yaşamasını sağlar. Bunlardan mahrum olan kişi, işe yaramama duygusu yaşar ve durgunluk dönemine girebilir.

Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk (65 yaş ve üstü): Bu dönemde yaşanan çatışma, üretken geçen bir yaşamın sağlamış olduğu doyum ya da yıllarını anlamsız geçirmiş olmanın mutsuzluğu ile ilgilidir. Birey bu dönemde önceki evrelerin birikimi sonucu benliğini tam olarak bulmuş güvenli, mutlu biri veya umutsuzluklar içinde, uyumsuz, hırçın biri hâline gelebilir. Yaşanan ölüm korkusu, umutsuzluk duygusunu artırabilir.

c) Fenomenolojik Kuram: Fenomen, kişinin kendisini ve çevresini kendine özgü bir şekilde algılama ve anlamlandırma biçimidir. Bu kuramın en önemli temsilcileri Abraham Maslow ve Carl Rogers'dır. Fenomenolojik yaklaşımda benlik kavramı önemlidir.

Benlik; insanın kendi kişiliğine ilişkin yargıları, görüşleri ve değerlendirmeleridir. Bu görüş ve değerlendirmeler olumlu ya da olumsuz olabilir. Sağlıklı bir insan kendisini gerçekçi bir şekilde değerlendirir. Benlik gelişimi, psikolojik ve toplumsal etkenlerle şekillenir. Ailenin ve toplumun değer yargıları, inançları, beklentileri bireyin benlik saygısını oluşturmasında etkilidir. *Benlik saygısı,* bireyin kendisini özgün bir birey olarak değerli ve karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilecek kadar yeterli hissedebilmesidir. Benlik saygısına sahip birey kendini değerli bulan, çevresiyle barışık ve gelişmeye açık olan bireydir.

Benlik kavramı, kişinin ne olduğu konusundaki görüşlerinin yanı sıra ne olmak istediği konusundaki görüşlerini de içerir. Bireyin sahip olduğu özellikler onun *gerçek benliğini* oluşturur. *İdeal benlik* ise bireyin olmak istediği benliktir, ümit ve isteklere dayanır. İdeal benlik ile gerçek benlik birbirine ne kadar yakınsa bireyin benlik saygısı o kadar yüksek olur.

İnsancıl yaklaşım olarak da bilinen bu yaklaşıma göre kişilik, özgür ve bilinçli bir tercihtir ve her insan biricik, özel, değerli ve iyiye dönük bir öz bene sahiptir. İnsanın doğası saf ve temizdir. Her insan koşulsuz saygıyı, sevgiyi ve değeri hak eder (Görsel 4.4). İnsan doğuştan gelişme ve kendini gerçekleştirme gizil gücü ile dünyaya gelir. Birey, yaşamıyla ilgili kararları vermekte özgürdür ve uygun koşullar sağlandığında kendi potansiyelini en üst düzeye kadar geliştirebilir.

Görsel 4.4: *İnsan koşulsuz saygı, sevgi ve değeri hak eder.*

SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

Sosyal ortamlarda kendini gergin, stresli ve beceriksiz hisseden, reddedilme korkusuyla yakın arkadaşlıklar kuramayan birinin bu davranışını kişilik kuramları nasıl açıklar? Bırakılan boşluklara yazınız.

Psikanalitik Kuram :.....

Psikososyal Kuram :.....

Fenomenolojik Kuram :.....

4.3. BİREYSEL FARKLILIKLAR

Bireyler doğum öncesi dönemden yaşlılık dönemine kadar sürekli değişir ve gelişirler. Birçok farklı etken ile şekillenen bu süreç kaçınılmaz olarak duygusal, bilişsel, sosyal ve fiziksel farklılıklara neden olur. Kalıtımla gelen göz, ten, saç rengi gibi özellikler her insanda farklıdır. Boy ve kilo gibi gelişimle ilgili özellikler ise hem kalıtım hem de çevrenin etkisi ile şekillenir ve aynı yaşta olan bireyleri birbirinden ayırır. Aynı çevrede yetişen özdeş ikizlerde bile çevreyi algılama biçimindeki farklılıklardan dolayı zekâ, öğrenme düzeyi, özel yetenekler gibi bilişsel özelliklerde farklılıklar gözlenir.

İçinde bulunulan sosyal çevre bireyin farklı özellikler kazanmasında etkilidir. Farklı sosyal çevrede yetişen bireyler farklı tutum, ilgi, inanç ve değerlere sahip olurlar. Örneğin müziğe önem verilen bir sosyal çevrede yetişenler müziğe ilgi duyar.

Fiziksel, bilişsel ve psikososyal ihtiyaçların karşılanma şekli duygusal gelişimi etkiler. Buna bağlı olarak insanların korku, kaygı, sevinç, heyecan, stres vb. duyguları yaşama şekli ve yoğunluğu da değişir. İnsanlar aynı olay ya da durumlara farklı duygusal tepkiler gösterebilir.

Sonuç olarak bireyler arasındaki bu farklılıkların toplumu zenginleştirici ve geliştirici bir etkiye sahip olduğu unutulmamalı ve bu farklılıklara saygı duyulmalıdır.

TARTIŞMA

" Her insan bir dünyadır." sözünü tartışınız.

4.4. KİŞİLİĞİN ÖLÇÜLMESİ

KONUYA HAZIRLIK

Bir dergide ya da İnternet sitesinde gördüğünüz "20 Soruda Kişiliğinizi Keşfedin" başlığıyla verilen bir teste güvenir misiniz? Neden?

Kişilik testleri, bireyin kişilik özelliklerini ve davranış biçimlerini belirlemeye ve çözümlemeye yarayan testlerdir. Testlerin amacı bireyin ne yapabileceğini değil ne yapabildiğini ölçmektir. Bireylerin sosyal, kişisel özelliklerini ve uyum düzeylerini ölçen kişilik testlerinin puanlama ve değerlendirmeleri uzmanlık gerektirir. Kişilik testleri, bir uzman tarafından uygulanıp yorumlandığında anlam kazanan araçlardır. Uzmanlar için testin uygulama süreci, testin kendisi kadar değerli bir bilgi kaynağıdır.

Kişilik testleri eğitsel, mesleki ve rehberlik alanlarının tümünde kullanılsa da kişisel ve sosyal alanda daha çok tercih edilir. Birçok değişik unsurun etkileşimi ile oluşan kişiliği ölçmek zordur.

Görsel 4.5: *İyimser ve kötümser kişilik*

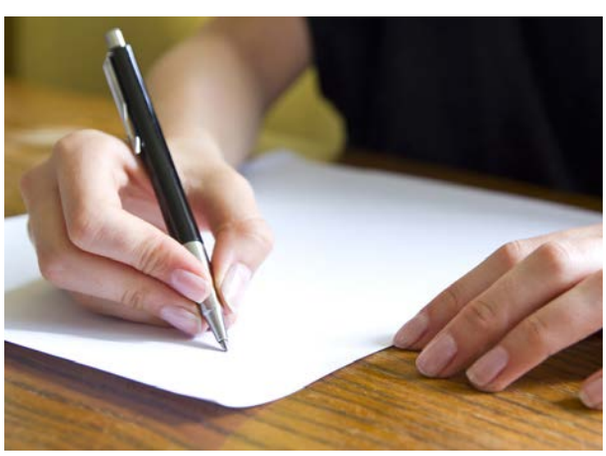
Bir testin güvenilir olması, aynı kişiye değişik zamanlarda uygulandığında yaklaşık aynı sonucu vermesine bağlıdır. Örneğin iyimser bir kişiliğe sahip biri güvenilir bir testte genel olarak hep iyimser çıkar (Görsel 4.5).

Geçerli bir kişilik testi, kişiliği doğru ölçecek şekilde hazırlanmış olmalıdır. Güvenilir ve geçerli kişilik testleri çok ciddi ve yıllar süren psikometrik çalışmalar sonucunda oluşturulur.

Kişilik testleri uyum sorunu yaşayan, psikolojik desteğe ihtiyacı olan bireyleri tespit edip bu bireylere doğru tanı koyulmasına kaynaklık eder. Ayrıca kimin hangi mesleğe uygun olduğunu belirlemek amacıyla da kullanılır.

Kişiliğin Ölçülmesi	
Teknikler	**Testler**
1. Otobiyografi	1. Anket ve envanter
2. Gözlem	2. Derecelendirme ölçekleri
3. Görüşme	3. Projektif testler

Otobiyografi: Bireyin öz yaşam öyküsünün kendisi tarafından yazılı olarak anlatılması tekniğine otobiyografi denir (Görsel 4.6). Otobiyografide birey, geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlatır. Otobiyografi serbest ve planlı olmak üzere iki şekilde yazdırılabilir. Serbest yazımda bireye hiçbir yönlendirme yapılmaz. Sadece "Kendinizi tanıtan bir kompozisyon yazınız." şeklinde bir yönerge sunulur. Planlı yazımda ise kişiye bazı konular verilerek sınırlandırma ve yönlendirme yapılır. Bu konular: "Geleceğe ilişkin düşünceleriniz nelerdir?", "Ailenizin size nasıl davranmasını isterdiniz?" vb. olabilir. Otobiyografinin yorumlanmasında yazının uzunluğuna, düzenine, anlatımdaki eksikliklere (olay veya kişiler) ve tutarsızlıklara bakılır.



Görsel 4.6: *Otobiyografi*

Gözlem: Gözlem tekniği, bir ya da birden fazla araştırmacının bireyi değişik ortamlarda izleyerek elde ettikleri verileri kaydetmeleri şeklinde tanımlanabilir. Örneğin araştırmacı kantinde, okul içinde ve dışında, oyun ortamında öğrenciyi gözlemleyerek onun hakkında bilgi toplar. Gözlem, kişilik özelliklerini doğal ortamda izleme fırsatı verir ve ayrıntılı bilgi sağlar ancak gözlenme etkisi ile gözlenen kişi doğal davranmayabilir. Ayrıca bu tekniğin uygulanması uzun zaman gerektirir.

Görüşme: Görüşmecinin, kişiliğini ölçeceği bireyle doğrudan doğruya iletişim kurmasına dayanan bir tekniktir (Görsel 4.7). Görüşmede bireyin cevapları, jestleri, mimikleri ve beden dili değerlendirilir. Elde edilen sonucun güvenilir olması için görüşmecinin uzman olması ve objektif değerlendirme yapması gerekir. Görüşme yapılan kişinin doğal davranmama ihtimali de unutulmamalıdır.

Görsel 4.7: *Görüşme*

Derecelendirme Ölçekleri: Kişiliğin, başkaları üzerinde bıraktığı etkilere bakılarak değerlendirilmesidir. Bireyi tanıyanlar onu çeşitli özellikleri bakımından değerlendirir. Derecelendirme ölçekleri, insanın belli kişilik özelliklerine ne oranda sahip olduğunu gösterir. Özellikler iki uç arasında sıralanır ve bunların derecelendirilmesi istenir. Değerlendiren kişinin bakış açısı işin içine girdiğinden oldukça öznel bir yöntemdir.

Örnek

Problem çözme becerisi

Çok iyi ☐ İyi ☐ Orta ☐ Zayıf ☐ Çok zayıf ☐

Anket ve Envanterler: Anket; bireyin ailesi, kişisel nitelikleri, duygu ve düşünceleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış yazılı veya sözlü sorular grubudur. Bu soruların neler olacağı ve soru sayısı araştırmacının amacına bağlı olarak değişir. "Tek başınıza zaman geçirmekten hoşlanır mısınız?", "Arkadaşlarınızla hangi sıklıkta buluşursunuz?", "İnsanlarla sohbet etmeyi sever misiniz?" vb. sorular yazılı veya sözlü olarak sorulur ve bireyden soruları cevaplaması istenir (Görsel 4.8). Anket pratik, ekonomik ve değerlendirilmesi kolay bir tekniktir.

Görsel 4.8: *Anket*

Kişilik envanterlerinde ise kişilik özellikleri, ilgiler, ihtiyaçlar kısa kısa ve çok sayıda maddeyle belirlenir. Testin uygulandığı kişilerden, kendisiyle ilgili maddeleri işaretlemesi istenir.

Örnek 1

Ruh halim çok hızlı değişir.

Evet ☐ Hayır ☐

Örnek 2

Kitap okumayı sosyal bir etkinliğe tercih ederim.

Evet ☐ Hayır ☐

Projektif Testler: Belirsiz bir nesne ya da uyaran verilerek bireyin bunu yorumlaması istenir. Bu yolla birey ilgilerini, tutumlarını, üzüntülerini, isteklerini kısaca hem bilinçli hem de bilinç dışı duygularını, ihtiyaçlarını ve dürtülerini bu nesneye veya uyarana yansıtır.

Projektif testlerde verilen nesne ya da uyaranlar belirsiz olduğu için testlerin doğru veya yanlış tek bir cevabı yoktur. Sonuçların puanlaması ve yorumlanmasında ortaya çıkabilecek olası problemler nedeniyle bu testlerin güvenilirlikleri ve geçerlilikleri sorgulanabilir. Projektif testler üçe ayrılır.

Beier cümle tamamlama testinde kişiden, eksik verilen cümleleri tamamlaması istenerek duygu ve düşüncelerini yansıtması beklenir. Bu test grup hâlinde ya da bireysel olarak uygulanır.

Örnek

Büyüdüğüm zaman.....

Elimden gelseydi.....

En büyük üzüntüm.....

Keşke babam.....

Görsel 4.9: *Tematik algı testi*

Görsel 4.10: *Rorschach mürekkep lekesi testi*

Resim yorumlama testi, tematik algı testi (TAT) olarak bilinir. Bu test iki aşamada uygulanır. Her seferinde deneğe 10 resim gösterilir. Denekten her resim için bir hikâye anlatması istenir. Deneğin her resmi beş dakikada değerlendirmesi beklenir (Görsel 4.9).

Mürekkep lekesi testi, Herman Rorschach (Hörmın Röşak) tarafından hazırlanmıştır ve Rorschach Testi olarak bilinir. Bu test deneklerin algılarını mürekkep lekelerini kullanarak analiz eder. Hastaların, kendilerini açıkça ifade etmek istemediği durumlarda bilinçaltında yatan düşüncelerini açığa çıkarmak için uygulanır. Mürekkep lekeli 10 karttan oluşur. Kartların 5 tanesi siyah beyaz, 5 tanesi renklidir (Görsel 4.10). Kartlar sırasıyla deneğe verilir. "Neye benziyor?", "Ne görüyorsun?" gibi sorulara cevap istenir.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 1

Sınıfta 3 kişilik bir gönüllü grubu seçiniz. İki haftalık süre içerisinde, kişilik testleri konusunda uzman bir psikologla "kişilik testleri ve kişiliğin ölçülmesi" konulu bir röportaj yapınız. Röportaj sonunda elde ettiğiniz verileri sınıfta arkadaşlarınızla sunum şeklinde paylaşınız.

4.5. STRES VE STRESİN NEDENLERİ

KONUYA HAZIRLIK

1. Stresli olduğunuz zamanlarda kendinizi rahatlatmak için neler yaparsınız?
2. Çok istediğiniz ya da hiç istemediğiniz iki durumdan birini seçmek zorunda kaldığınızda ne hissedersiniz?
3. Bazı bireyler zorluklar karşısında kısa sürede pes ederken bazıları neden zorluklarla başa çıkmaya çalışır?

Kelime anlamı baskı ya da gerginlik olan **stres,** karşılaşılan yeni durumlarda insanın psikolojik veya fizyolojik sınırlarının zorlanması olarak tanımlanabilir.

Stres nedenlerinin bazıları, herkesin az ya da çok karşı karşıya kaldığı günlük olaylardır. Kötü geçen bir sınav, komşunun yaptığı gürültü nedeniyle uyuyamama, baş ağrısı gibi durumlar bu türden stres nedenlerine örnektir (Görsel 4.11). Boşanma, iş hayatındaki sorunlar, eşin vefatı ise daha uzun bir sürece yayılan ve bireyin yaşam biçiminde genel değişikliklere yol açan stres nedenleridir.

Görsel 4.11: *Uykusuzluk*

Stres nedeni olan bu durumların bazıları çok sayıda insanı etkilerken bazıları kişiseldir. Savaş, doğal afet gibi durumlar çok sayıda insanı etkileyen stres nedenlerine; taşınmak, işsiz kalmak gibi durumlar ise bireysel stres nedenlerine örnektir. Stres sadece olumsuz durumlarda değil evlilik, yeni bir işe başlama, okul mezuniyeti gibi olumlu durumlarda da yaşanabilir (Görsel 4.12).

Görsel 4.12: *İş stresi*

Stres sadece yukarıdaki örneklerde olduğu gibi dışsal nedenlerden kaynaklanmaz. Karamsarlık, katı düşünme, negatif içsel konuşmalar, mükemmeliyetçilik gibi içsel etkenler de stres nedeni olabilir.

Birey ihtiyaç ve isteklerini gideremediği zaman engellenme duygusu yaşar. Engellenme ise strese neden olur. Engellenme doğal afetler, sevilen birinin kaybı, ekonomik nedenler, sosyal baskı gibi dışsal ya da yorgunluk, hastalık, utangaçlık vb. içsel nedenlerden kaynaklanabilir. Ekonomik koşullar nedeniyle istediği eğitimi alamamak dışsal engellenmeye, hasta olduğu için çok sevdiği bir sporu yapamamak ise içsel engellenmeye örnektir. Engellenme bireyde hayal kırıklığı, gerginlik, öfke, içe kapanma, ağlama vb. davranışlara neden olabilir.

Bir başka stres nedeni ise bilinçli ya da bilinçsiz çözülmemiş sorunlar ve iç çatışmalardır. Çatışma, uzlaştırılamayan istek ve güdülerin bireyi aynı zamanda ve eşit güçte etkilemesidir. Çatışma istek ve güdülerin yönüne göre üç şekilde ortaya çıkar.

İstenilen iki durumdan birini seçmek zorunda olmak, **yaklaşma-yaklaşma** çatışmasıdır. Çok sevdiği iki meslekten birini seçmek zorunda kalan gencin yaşadığı zorluk, yaklaşma-yaklaşma çatışmasına örnektir. İstenmeyen iki durumdan birini seçmek zorunda kalmak, **kaçınma-kaçınma** çatışmasıdır. Diş tedavisinden korkan birinin bu ağrıyı çekmek ya da doktora gitmek arasında bir seçim yapmak zorunda kalması, kaçınma-kaçınma çatışmasına örnektir. Aynı durumu hem isteyip hem istememek, **yaklaşma-kaçınma** çatışmasıdır. Hem sevdiği insanla evlenmek isteyen hem de evliliğin getireceği sorumluluklardan korkan birinin yaşadığı durum, yaklaşma-kaçınma çatışmasına örnektir.

Yaşanılan çatışmanın derecesi stres düzeyini etkiler. Örneğin sevilen iki tatlıdan sadece birini alacak parasının olması bireyi çok etkilemez. Boşanma kararı alan anne babasından birinin yanında kalmayı seçmek zorunda bırakılan birey için ise bu durum önemli bir stres nedeni olabilir.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 2

28 Nisan 2016'da Dünya İş Sağlığı ve Güvenliği Günü "İş Yerinde Stres: Ortak Bir Zorluk" teması adı altında kutlandı. Belirlenen temanın amacı iş kaynaklı stresin çalışanlar üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmekti.

1. İş yerinde strese neden olan durumları bir haftalık süre içerisinde araştırınız.
2. Elde ettiğiniz bilgilerden yararlanarak iş ortamında yaşanan stresi azaltmanın yollarını anlatan sunum hazırlayınız.

4.6. STRESİN GÜNLÜK YAŞAMA ETKİLERİ

Organizma, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak ve gerek bedensel gerek ruhsal dengesini korumak için belli tepkiler gösterir. Bu tepkilere **stres tepkileri** denir. Stres tepkileri, bireye bedensel ve ruhsal olarak zarar verebildiği gibi bireyin karşılaştığı zorluklarla baş etmesinde ona fayda da sağlayabilir. Stresle başa çıkamama durumunda ise organizmada birtakım fizyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkar.

İnsan, tehdit olarak algıladığı birçok olayla yaşamı boyunca karşılaşır. Stres nedeni olan bu olaylara karşı kendini korumaya çalışan insan ya mücadele eder ya da bu olaylardan kaçar. İlk olarak Walter Cannon (Voltır Kenın) tarafından keşfedilen bu biyolojik reaksiyona **savaş veya kaç tepkisi** denir. Stres nedeni ne olursa olsun organizma, otomatik olarak acil duruma hazırlanır ve bozulan dengesini yeniden düzeltmek için fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve davranışsal tepkiler verir. Bu tepkiler alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamada sınıflandırılır.

Otonom sinir sisteminin bir parçası olan sempatik sistem, herhangi bir tehdit ya da stres durumunda savunmaya geçer. Bu durum kalp atışının artması, hızlı nefes alıp verme, baş ağrıları, mide ve bağırsak sorunları, kas ağrıları, terleme, titreme gibi yüksek fizyolojik uyarımlara neden olur. Tüm bu tepkiler aslında bir canlının hayatta kalmak için gösterdiği yaşamsal tepkilerdir. Bu aşama alarm aşamasıdır.

Direnç aşamasında otonom sinir sisteminin diğer bir parçası olan parasempatik bölüm, bu yüksek fizyolojik uyarım hâlini azaltarak iç dengeyi sağlamaya çalışır. Strese verilen bu yüksek fizyolojik tepkiler parasempatik bölüm tarafından kontrol edilemezse organizma tükenme aşamasını yaşar. Bu durum bireyde uykusuzluk, yorgunluk, hazımsızlık gibi hafif ya da yüksek tansiyon, ülser, kalp krizi, gibi ağır düzeyde fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilir (Görsel 4.13). Kontrol edilemeyen stres; karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hatalarda artış, iş veriminde düşüş gibi bilişsel sorunlara neden olabilir. Ayrıca yerinde duramama, aşırı yemek yeme ya da iştah kaybı gibi davranışsal sorunlara da yol açabilir.

Görsel 4.13: *Hastalık ve stres*

Organizmanın bu aşamada strese tepkisi sadece fizyolojik değil aynı zamanda psikolojiktir. Stres kaynağı varoluşa tehdit olarak algılanırsa kaygı duygusuna; yaşam alanına müdahale olarak algılanırsa engellenme duygusu ve buna bağlı olarak öfke tepkisine neden olabilir. Stres kaynağı sevilen birinin ölümü, başarısızlık gibi bir kayıp durumu ise verilen psikolojik tepki karamsarlık ya da depresyon olabilir.

Bireyin hem bedensel hem ruhsal sağlığını koruyabilmesi için bu tükenmişlik duygusundan bir an önce kurtulması gerekir. Tükenme aşamasına gelmeden strese direnç göstermek ve stresle başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirmek önemlidir. Tüm bu aşamalar sınav stresi örneği üzerinden şöyle açıklanabilir.

Sınav kaygısının temel nedeni, genellikle kaygıyı yaşayan kişinin kendisi ile ilgili olumsuz kanaatleri ve duygularıdır. Geçmişte yaşanan olumsuz sınav deneyimleri bu duyguları pekiştirir. Bu durum bireyde çaresizlik duygusuna neden olur. İnsanların olumsuz yargıları, ebeveyn tepkileri, rekabet ortamı bireyde var olan sınav kaygısını iyice artırır.

Bu aşamada bireyde unutkanlık, dikkatini toplayamama gibi zihinsel; kaslarda gerginlik, karın ağrısı gibi fiziksel; karamsarlık, öz güven eksikliği gibi duygusal belirtiler gözlenir. Yaşanan bu yoğun stres öfke, ders çalışmayı erteleme, okula gitmek istememe gibi davranışlara yol açabilir.

Bu belirtileri başlangıç aşamasında dikkate alıp tükenme aşamasına gelmeden sınav stresi ile başa çıkmak için uygun stratejiler geliştirmek gerekir. Bu stratejilerden bazıları aşağıda verilmiştir.

- Sınav kaygısını önceden fark edip tedbir almak
- Olumsuz kanaat ve duyguları terk etmek
- Hissedilen olumsuz duyguları ifade ederek etkisini azaltmak
- Bedensel olarak gevşemeyi sağlayacak egzersizler yapmak

İnsanın günlük yaşamını etkileyen, bugünün en önemli stres kaynaklarından biri de yazılı ve görsel basında olumsuzluk içeren programların varlığıdır. Özellikle görsel medyada olumsuzluk içeren olaylar gerçek yaşamın içinde bir bireyin karşılaşabileceği olumsuz olaylardan çok daha fazladır. Yazılı ve görsel basındaki bu olumsuz mesajların çokluğu ve sıklığı bir süre sonra insanlarda abartılı bir tehlike algısı yaratır. Bireyde gerginlik ve korkuya neden olan bu olumsuz programları gereğinden fazla izleyenler dünyanın yaşanmaz bir yer olduğunu düşünmeye başlar.

Bugün en fazla kullanılan iletişim araçlarından Genel Ağ ve sosyal medya için de yukarıda bahsedilen durum geçerlidir. Yapılan araştırmalara göre insanların sosyal medya hesaplarını sürekli kontrol etme ihtiyacı hissetmeleri önemli bir stres kaynağıdır. Ayrıca sosyal medyadaki olumsuz paylaşım ve yorumlar da bireyi olumsuz etkiler.

Yazılı, görsel basın ve internet bugünün insanı için bilgiye ulaşmanın en kolay yoludur. Bu kaynaklar bilinçli kullanıldığı zaman gerekli ve faydalıdır.

Olumsuz mesajlar içeren olayların yazılı ve görsel basında sıkça ve abartılı bir şekilde kullanılması ayrı bir tartışma konusudur. Koruyucu sembol uygulaması ve medya okuryazarlığının okullara ders olarak konulması devletin aldığı koruyucu tedbirlerdir.

Medyanın haber ve bilgi verme, toplumsallaştırma, eğitim, eğlendirme vb. olumlu işlevlerinden yararlanmak için iyi bir medya okuryazarı olmak gerekir. Medya okuryazarlığı mesajlara ulaşma, mesajları analiz etme, değerlendirme ve iletme yeteneği olarak tanımlanır.

Yazılı ve görsel basındaki olumsuzluk içeren olayların yol açtığı stresle başa çıkabilmek için özellikle verilen mesajları iyi analiz edip değerlendirmek gerekir. Mesajların çoğunun kurgusal olduğu bilinmeli ve mümkün olduğunca olumsuz içeriklerden uzak durulmalıdır. Bunun için geç kalınmış ve medyanın olumsuz etkisi bireyde stres yaratmışsa bu etkinin boyutuna göre çeşitli başa çıkma yolları kullanılmalıdır. Örneğin sosyal medyada geçirilen zaman azaltılabilir ya da sosyal medyanın yerini tutabilecek başka uğraşlar, hobiler edinilebilir. Yaşanan stres teknoloji bağımlılığından kaynaklanıyorsa bir uzman yardımına başvurulabilir.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

Siz Olsaydınız Ne Yapardınız?

"Cemil, okulunun başarılı öğrencilerinden biriydi. Tüm öğretmenleri, ailesi, arkadaşları kısacası Cemil'i tanıyan herkes onun üniversite sınavında çok başarılı olacağını ve yüksek bir puan alacağını düşünüyordu. Cemil de bu beklentilere uygun olarak her gün düzenli olarak sınava hazırlanıyordu.

Cemil, sınav zamanı yaklaştıkça sıkılıp bunalmakta, huzursuzluğu her geçen gün daha görünür hâle gelmekteydi. Ailesi, öğretmenleri ve çevresindeki herkes Cemil'in sıkıntısını görüyor ve ona yardımcı olmak için çalışıyordu. Ailesi üniversite sınavının her şey demek olmadığını, asıl önemli olanın Cemil'in mutluluğu olduğunu düşünüyordu. Onu "başarılı bir öğrenci olduğu için değil kendi çocukları olduğu için sevdiklerini ve bu düşüncelerinin sınavdan onun alacağı sonuçla değişmeyeceğini" her fırsatta Cemil'e söylüyorlardı. Öğretmenleri de bunun sadece bir sınav olduğunu, onun başarılı bir öğrenci olduğunu ve zaten yeterince hazırlandığını, sınavdan korkmaması gerektiğini ifade ediyorlardı. "Her türlü yardıma hazır olduklarını" söyleyerek desteklerini belirtiyorlardı.

Cemil bütün bu destek ve yardımlara rağmen sınav stresini üzerinden atamıyordu….

Bu hikâyeyi tamamlayınız.

Aşağıdaki soruları verilen metinden yararlanarak cevaplayınız.

1. Cemil'in yaşadığı duruma benzer bir durum yaşadınız mı? Yaşadıysanız neler hissettiniz?
2. Sizce sınav kaygısı ile başa çıkmak için neler yapılabilir?

(T.C. MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, 2009 Ortaöğretim Psikoloji Dersi Öğretim Programından alınmıştır.)

4.7. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Başa çıkma; bireyin dış ve iç dünyasının yarattığı zorlukları gidermek, onları kontrol altında tutmak, gerginlikleri azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabadır. Başa çıkmanın işlevi, bireyi stresin olumsuz fiziksel ya da psikolojik sonuçlarından korumaktır.

Stresle başa çıkma stratejileri problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere ikiye ayrılır. Problem odaklı stratejiler; sorumluluğu kabul etme, çözümler üretme, sosyal destek alma, mücadele etme gibi stresli durumu doğrudan değiştirmeye yönelik bilişsel ve davranışsal etkinlikleri içerir. Problem odaklı stratejiler savaş ya da kaç tepkisini harekete geçirir. Duygu odaklı stratejilerde ise kişi, zorlanma karşısında durumu değiştirmeye çalışmak yerine savunmaya yönelik tepkiler geliştirir.

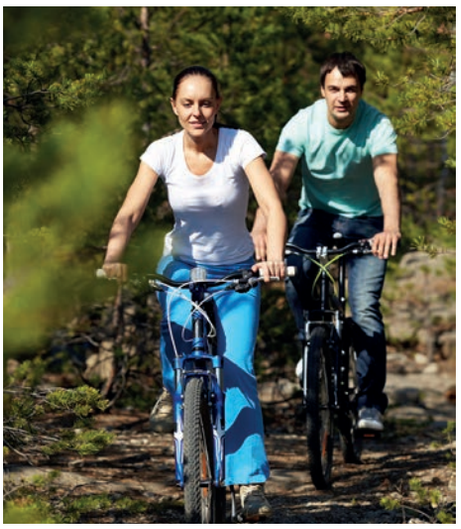
Savunmaya yönelik tepkilerin amacı, içinde bulunulan zorlanma durumunun yaratabileceği sıkıntı ve tükenmişlikten kurtulmaktır. Bu durumda birey ya kaygı yaratan konuyu sürekli anlatmak gibi onarım mekanizmalarını ya da duygularıyla yüzleşmek yerine ego savunma mekanizmalarını kullanır. Ego savunma mekanizmalarını çabaya yönelik davranışlardan ayıran en önemli özellik, bu tepkilerin bilinç dışında geliştirilmesidir. Savunma mekanizmaları var olan sorunu çözmez, sorunların yarattığı kaygıyı sadece azaltarak bireyin uyumunu kolaylaştırır. Savunma mekanizmaları, zorlanma durumuyla baş etmek için öncelikli strateji durumuna gelir ve sıklıkla kullanılırsa uyumu bozar ve sağlıksız bir nitelik kazanır. Her insan savunma mekanizmalarını zaman zaman kullanır. Savunma mekanizmalarını sürekli kullanmak, bireyin gerçekle bağını koparır ve ruh sağlığını olumsuz etkiler.

Belli başlı savunma mekanizmaları aşağıda verilmiştir.

Hayal Kurma: Bireyin gerçek yaşamda doyuma ulaştıramadığı ihtiyaç ve güdüleri hayal kurarak gerçekleştirmesidir. Çalıştığı kurumda emir almaktan bunalan birinin kendini şirket patronu olarak hayal etmesi bu mekanizmaya örnektir.	**Karşıt Tepkiler Oluşturma:** Bireyin, rahatsız edici bir duygunun etkisinden kurtulmak için gerçekte hissettiği duyguların tam tersini göstermesidir. Aslında komşusunu çok kıskanan birinin komşusuna sürekli iltifat etmesi karşıt tepki oluşturmaya örnektir.
Mantığa Bürüme: Kaygı ve mutsuzluk yaratan ya da toplum tarafından kabul görmeyen duygulara, düşüncelere, davranışlara, yetersizlik ve başarısızlıklara mantıksal bahaneler bulmaktır. Okul hayatında başarısız olan bir öğrencinin "Hayatta daha önemli şeyler var, okulda başarılı olsam ne olacak, hem okumayanlar daha çok para kazanıyor." demesi buna örnektir.	**Bastırma:** Hoşa gitmeyen, rahatsızlık veren ya da uygun görülmeyen duygu, düşünce, istek ve hatıraların bilinçaltına itilmesidir. Gidilmek istenmeyen bir randevunun saatinin unutulması, bir trafik kazası anının bilinçaltına itilerek hatırlanmaması bastırmaya örnektir.
Yansıtma: Yansıtma mekanizması; eksiklik ve yenilgilerin suçunu başkasına atmak ya da suçluluk duygusu uyandıran düşünce ve davranışları diğer insanlara mal etmek biçiminde ortaya çıkar. Yenilen sporcunun hakemi suçlaması birinci, yalan söyleyen birinin "Herkes yalan söylüyor." demesi ise ikinci biçim yansıtmaya örnektir.	**Ödünleme (Telafi):** İnsanın üstün olma güdüsü doyurulmadığında kişide aşağılık duygusu oluşur. Kişi bu aşağılık duygusundan kurtulmak için enerjisini başarılı olacağı bir alana aktarır. Örneğin özel hayatında başarısız olan birinin iş hayatında daha çok çalışarak başarılı olması ödünlemedir.
Yön Değiştirme: Bireyin, öfke tepkisini asıl kaynağa değil de başka kaynağa göstermesine yön değiştirme denir. Patronuna kızan kişinin, evde eşini nedensiz yere azarlaması yön değiştirmedir.	**Polyannacılık (Tatlı Limon):** Bireyin, karşılaşmış olduğu olumsuz durumların iyi yönünü görmesidir. Örneğin parasını kaybeden birinin "Belki ihtiyacı olan biri bulmuştur." demesi Polyannacılığa örnektir.
Yüceltme: Toplum tarafından kabul görmeyecek bir güdünün kabul edilebilir davranışlara dönüştürülmesidir. Heyecan yaşamaktan hoşlanan birinin dağcı olması ve tehlikeli tırmanışlar yapması yüceltmeye örnektir.	**İnkâr (Yadsıma):** Baş edilemeyen ya da kaçılamayan bir tehlike veya sıkıntıyı yok saymaktır. Eşini kaybeden birinin hâlâ eşinin elbiselerini yıkayıp, ütüleyip dolapta saklaması bu savunma mekanizmasına örnektir.
Gerileme: Bireyin, olgunluk düzeyinin gerisinde davranması şeklinde ortaya çıkar. Yetişkin birinin küsmesi ya da kardeşini kıskanan 5 yaşındaki çocuğun, altını ıslatması gerilemeye örnektir.	

Çağdaş yaklaşımlarda egonun stresle başa çıkmadaki rolü savunma işleviyle sınırlanmaz. Bu yaklaşımlara göre insan, davranışlarını bilinçli olarak yönetir ve zorlanmayla baş edebileceği etkin stratejiler belirleyebilir. Stresle başa çıkmada yaygın olarak kullanılan yapıcı, olumlu stratejilerin bazıları aşağıda belirtilmiştir.

Düzenli Egzersiz: Düzenli egzersiz bedeni stres ile ilgili hormonlardan arındırır. Endorfin, melatonin ve dopamin gibi mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır. Vücuttaki gerginliği azaltır. Bu sayede zinde ve enerjik olan vücut strese karşı direnç kazanır (Görsel 4.14).



Görsel 4.14: *Düzenli egzersiz*

Rahatlama Teknikleri: Stres tepkisinde kaslar gerilir, kan basıncı ve kan şekeri yükselir, solunum artar. Rahatlama ve gevşeme teknikleriyle kaslardaki gerginlik azalır, tansiyon düşer, kan şekeri azalır, solunum yavaş ve derindir. Böylece stres düzeyi azalır ve stresin zararlı etkileri engellenmiş olur. Herkes için etkili olan tek bir rahatlama tekniği yoktur. Birey kendine ve yaşam tarzına veya o anki durumuna en uygun olan müzik dinleme, resim yapma, gezintiye çıkma vb. birçok tekniği kullanabilir.

Ruhsal Uygulamalar (Tinsel-Meditatif): Doğu ve batıda uygulanan meditasyon, konsantrasyon vb. uygulamalar tinsel ve meditatif uygulamalar olarak kabul edilir (Görsel 4.15). Bu uygulamalar sırasında solunum, dolaşım vb. yavaşlar. Dış dünya ile olan zihinsel bağ kesilerek iç huzur sağlanmaya çalışılır. Her şeyin geçici ve değişime tabi olduğu düşüncesi ile rahatlama sağlanır. Böylece streste bir azalma hissedilir.

Görsel 4.15: *Meditasyon, konsantrasyon*

Dua: Dua bütün dinlerde ortak olan bir olgudur. Kişinin pozitif enerjisini yükselten yöntemlerden biri olan dua, başa çıkılamayan durumlarda yatıştırıcı bir rol üstlenerek bireyi rahatlatır.

TARTIŞMA

Size göre stresle başa çıkmada hangi yöntemler daha etkilidir? Tartışınız.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

Aşağıda verilen ifadelerde görülen savunma mekanizmaları nelerdir?

1. İğne korkusu olan kişinin doktor randevusunu unutması.
2. Arkadaşları tarafından sinemaya davet edilmeyen birinin "Yalnızlığı seviyorum." demesi.
3. Temizlik yapmaktan bunalan ev hanımının hizmetçileri olduğunu hayal etmesi.
4. Akademik hayatında başarısız olan birinin sanatta ve sporda kendini göstermesi.
5. Bineceği otobüsü kaçıran birinin "Her şeyde bir hayır vardır." demesi.

MERAK KÖŞESİ

Stres mülakatının ne olduğunu ve hangi meslekleri seçtiğinizde karşınıza çıkabileceğini hiç merak ettiniz mi?

4.8. RUH SAĞLIĞI

KONUYA HAZIRLIK

Bireyin beden sağlığının iyi olması sağlıklı sayılması için yeterli ölçüt müdür? Neden?

Psikolojide geçen ruh terimi; biliş, duygu ve eylemleri içerir. Biliş; dikkat, bellek, algılama, problem çözme vb. zihinsel süreçlerdir. Duygu; mutluluk, öfke, heyecan, kıskançlık vb. kavramları içinde barındırır. Eylem ise insanın bilişsel, duygusal ve bedensel tepkilerinin genel adıdır.

Ruh sağlığı bireyin kendisi ve çevresi ile sürekli bir uyum içinde olmasıdır. Ruh sağlığının bozulması ise biliş, duygu ve eylemlerde meydana gelen tutarsızlık, aşırılık ve uyumsuzluk durumu olarak açıklanır. Bir uyumsuzluğun ruhsal rahatsızlık olarak kabul edilmesi için sürekli olması, günlük yaşamın rutinini ve kişiler arası ilişkileri gözle görülür bir şekilde bozması gerekir.

4.9. RUH SAĞLIĞININ ÖNEMİ VE ÖLÇÜTLERİ

Ruhsal açıdan sağlıklı olmanın çeşitli ölçütleri vardır.

- Kişi kendisiyle uyumlu olmalıdır.
- Kişi, yaşadığı yakın ve uzak çevreyle ilişki kurup bu ilişkiyi sürdürebilmelidir.
- Kişi insanlarla geçinme ve iş birliği yapmanın ötesinde sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir.
- Kişinin kendine güveni olmalıdır.
- Kişi, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- Kişinin geleceğe yönelik tasarıları olmalı ve bunlara ulaşmak için gerçekçi çabalarda bulunmalıdır.
- Kişi karşılaştığı güç durumlara uyma esnekliği gösterebilmelidir.
- Kişi bağımsız olarak girişimlerde bulunabilmelidir.
- Kişinin, yaşadığı çevreyle ve toplumla ters düşmeyen değerleri ve inançları olmalıdır.
- Kişinin mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kendini geliştirici uğraşları olmalıdır.

Görsel 4.16: *Sağlıklı birey çevresine neşe ve huzur verir.*

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık; bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlidir. Yukarıda sayılan ruh sağlığının ölçütleri ideal ve tam bir iyilik hâlini yansıtır. Çoğu insanın ruh sağlığı ne ideal ruh sağlığı durumunda ne de ruhsal rahatsızlık boyutundadır. Örneğin günlük kaygı ve üzüntüler her insanda vardır. Bireylerin ruhsal sorunlarının olması, ruhsal denge ve uyumlarının bozuk olduğu anlamına gelmez.

Sigmund Freud ruh sağlığını "sevmek ve çalışmak" diye özetler. Bu tanıma göre kendisini, insanları, canlıları, doğayı seven ve rutin işlerini aksatmadan verimli bir şekilde çalışabilen insan ruhsal olarak sağlıklıdır.

Ruhsal yönden sağlıklı olan insan yaşadığı toplumun kurallarına, gelenek ve göreneklerine uyar; kurallara uymadığında ise çevreyi rahatsız etmeden yaşadığı çatışmayı çözmeyi başarabilir. Tutum ve davranışları ile çevresine huzur ve neşe verir (Görsel 4.16). Kısaca ruh sağlığını korumak içsel ve toplumsal barış açısından önemlidir.

Ruh sağlığının korunmasında bireyin strese karşı dayanıklılığı önemli bir etkendir. Dayanıklılık, stresli durumlara uyum gösterebilme becerisidir. Dayanıklılığı yüksek kişi, yapacağı işin önemine güçlü bir şekilde inanır ve kendini o işe adar. Yaşadığı zorluklara direnç gösterir. Yaşamının denetimini kendi elinde tutar. Duygu-

larının ve davranışlarının sorumluluklarını alır. Dayanıklı birey zorluklara meydan okur. Stresli yaşam durumlarını, güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli bir fırsat olarak görür.

Sağlıklı bir bağlanmanın, güvenin ve yeterli bakımın olduğu iyimser bir ailede yetişen bireyler, strese karşı daha dayanıklı olur. Sosyokültürel çevresinden aldığı sosyal destek de bireyin strese karşı dayanıklı olmasına katkıda bulunur. Bazen dayanıklı olmak tek başına yeterli olmaz çünkü bireyler zorlayıcı durumlarla her zaman kendi başlarına mücadele edemezler. Bu durumda destek arayışı içine girerler.

Stres altındaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan duygusal, bilişsel ve maddi yardımlar **sosyal destek** olarak tanımlanır. Yeterli sosyal desteğe sahip olmak ruh sağlığını korumada önemli bir etkendir.

Aile, akraba, arkadaş gibi sosyal destek gruplarının bireyin ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkisi vardır. Birey sosyal çevresinden aldığı maddi, duygusal ve bilişsel destek ile yaşadığı stres ve zorluklara karşı daha dayanıklı olur. Hasta olan bireye komşusunun yemek götürmesi, evsiz kalan birine akrabasının evini açması maddi desteğe örnektir. Stresli olduğu bir anda bireye sevgi ve şefkat göstermek, onu dinlemek duygusal destektir. Bireyin kendisinden daha tecrübeli insanlardan aldığı tavsiyeler ve açıklamalar ise bilişsel destektir. İşe yeni giren birine daha tecrübeli olan arkadaşının iş hayatına ilişkin tavsiyelerde bulunması bilişsel desteğe örnektir.

Sağlıklı bir aile ortamı, doğru seçilmiş bir arkadaş çevresi, güçlü akrabalık bağları bireyin ruhsal sorun yaşama riskini azaltır. Buna rağmen birey sorunlar yaşayabilir. Sosyal destek bu durumda sorunun erken teşhis ve tedavisi için bireyi yönlendirme, tedavi sırasında bireye destek olma konularında devreye girer.

4.10. RUH SAĞLIĞINI KORUMADA DENGE, EMPATİ VE HOBİLER

Karmaşık bir biyolojik sisteme sahip olan insan; susadığında su içerek, üşüdüğünde titreyerek fizyolojik dengesini korur ve çevredeki değişikliklere adapte olur. İnsan aynı denge durumunu ruhsal açıdan da sürdürmeyi amaçlar.

Ruhsal denge insanın duygu, düşünce ve davranışları arasındaki uyumdur. Bu uyumun bozulması durumunda birey çeşitli yollarla bu dengeyi sağlamaya çalışır. Örneğin bilişsel uyumsuzluk teorisine göre insanın düşünce ve tutumları ile davranışları arasında bir uyum olmalıdır. Uyum olmazsa birey bu durumdan rahatsız olur ve bir çatışma yaşar. Bu içsel çatışmayı ortadan kaldırmak isteyen birey, dengeyi tekrar sağlamak için davranışına mantıklı gerekçeler bulmaya çalışır.

Eksikliği hissedilen isteklerin ve ihtiyaçların tamamen karşılanması çoğu zaman mümkün değildir. Ayrıca birey birçok şeye sahip olmasına rağmen doyumsuz ve mutsuz olabilir. Bu anlamda tüm ihtiyaçların karşılandığı bir denge durumu sağlamak ruhsal açıdan zordur.

Ruh sağlığını korumada bireyin hem kendisi hem de çevresi ile olumlu iletişim kurması önemlidir. Mahatma Gandhi'nin (Mahatma Gandi) "Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelere dönüşür; düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür; duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür..." sözü bu durumu özetler niteliktedir. Birey kendisiyle ilgili sürekli "başaramam", "yapamam" gibi olumsuz ifadeler kullanırsa bir süre sonra başarısız olduğunu düşünür ve hisseder. Bu negatif düşünce ve hisler kendini gerçekleştiren kehanete dönüşerek bireyin davranışlarına da yansır.

Çevreyle olumlu iletişim kurmak çok şeyi değiştirebilir. Örneğin insanlarla olumsuz iletişim kuran birinin bu davranışını kişiliğine değil içinde bulunduğu koşullara bağlamak çevresel uyumu sağlamanın etkili bir yoludur.

Çevreyle olumlu iletişimin en etkili yolu empati kurmaktır. **Empati** karşıdaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlamak ve anladığını ifade etmektir (Görsel 4.17). Empatik iletişimde amaç, bireye öğüt ve tavsiyeler vermek ya da teşhis koymaya çalışmak değildir. Empatik düşüncenin asıl amacı anlaşıldığını hisseden bireyin duygularını empati kuran kişiye rahatlıkla anlatması ve bu sayede rahatlamasıdır.

Görsel 4.17: *Empati*

Empatik düşünme becerisinin sadece karşı tarafa değil empati kurana da faydası vardır. Yapılan araştırmalar insanlar tarafından sevilen, liderlik özelliğine sahip insanların bu becerilerinin yüksek olduğunu gösterir.

Zorunlu yapılan işler dışında hobilere sahip olmanın ruh sağlığını koruyucu bir etkisi vardır. Küçük yaşlardan itibaren edinilen, yetişkinlikte de devam eden ve çeşitlenen bu hobiler bireyin kaliteli zaman geçirmesini sağlayarak hem beden hem de ruh sağlığını korur. Hobiler geleneksel ruh sağlığı uygulamalarında meşguliyet terapisi adı altında ele alınır. Örneğin El Râzî; hareket ve düşüncede durgunluk, keder, sıkıntı, konuşmada tutukluk gibi belirtilerle kendini belli eden melankoli hastalığı için meşguliyet tedavisini önermiştir. Râzî'ye göre, melankolik hasta, balık tutmak veya avlanmak gibi eğlenceli işlerden biri ile uğraşmalıdır. Mümkünse sevdiği insanlarla buluşup görüşmeli, dostluk kurmalıdır. Müzik öğrenmeli, öğretmeli özellikle güzel sesle okunan şarkılar dinlemelidir.

TARTIŞMA

Kişinin sahip olduğu imkânlar ile istekleri arasında bir uyum ve dengenin olması ruh sağlığı açısından önemlidir. "Ayağını yorganına göre uzat." atasözünü ruhsal denge kavramını dikkate alarak yorumlayıp tartışınız.

4.11. RUH SAĞLIĞI AÇISINDAN NORMAL VE NORMAL DIŞI KAVRAMLARI

KONUYA HAZIRLIK

1. Kapının kilitli olup olmadığını arada bir kontrol etmek normal karşılanırken hem her çıkışta hem de defalarca kapıyı kontrol etmek neden normal dışı olarak değerlendirilir?
2. Ruhsal bir rahatsızlık tanısı konan ancak tedavi olduğu için normal yaşamına devam eden biri, bir işe girmek istediğinde neden ön yargılarla karşılaşır?

Normal davranış yer, zaman ve duruma uygun olan, çoğunluğun doğru kabul ettiği davranıştır. Yer, zaman ve duruma uygun olmayan, çoğunluğun doğru kabul etmediği davranışlar ise normal değildir. Normal dışı davranış "istatistiksel olarak" seyrek rastlanandır. Örneğin günde birkaç defa el yıkamak normalken defalarca el yıkamak normal değildir (Görsel 4.18). Yerine göre gülmek doğal kabul edilir ve normaldir. Herkesin üzgün olduğu bir hasta ziyaretinde kahkahalarla gülmek ise normal değildir. Bir davranışın normal ya da normal dışı sayılması o davranışın yapıldığı ortama, yere, zamana, davranışın sayısına ve şiddetine bağlıdır ve görecelidir.

Görsel 4.18: *El yıkamak*

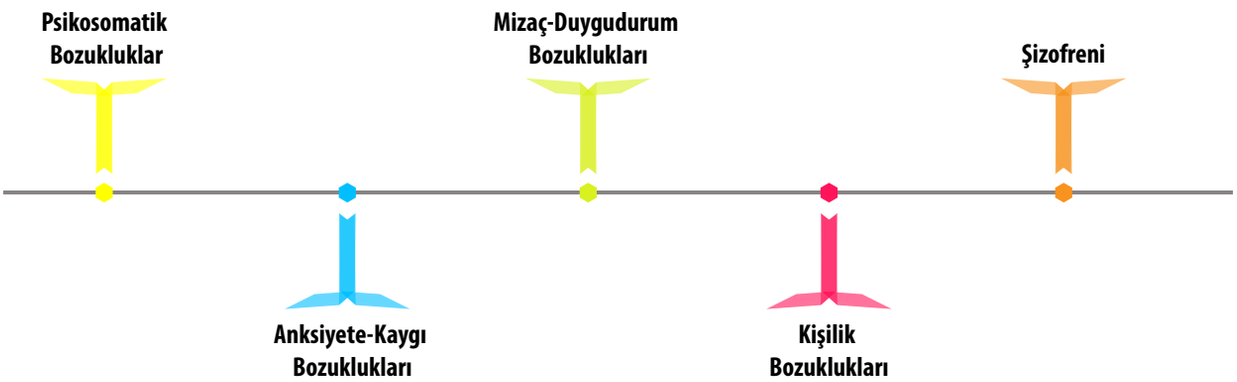
Herkes zaman zaman alıngan, bencil, çekingen, korkak ya da titiz olabilir. Bu davranışlar sürekli ve günlük rutini aksatıcı hâle geldiğinde normal dışı olarak kabul edilir.

Yeterince bilinçli olmayan toplumlarda bireyin davranışlarının normal dışı olarak nitelenmesi olumsuz sosyal tepkilere neden olabilir ve bireyin durumunu daha kötü hâle getirebilir. Bu nedenle kişinin davranışlarına normal dışı tanısı sadece uzmanlar tarafından konulabilir.

TARTIŞMA

Normal-normal dışı kavramlarının göreceliliğini ve kültür ile ilişkisini tartışınız.

4.12. NORMAL DIŞI DAVRANIŞLAR



Psikosomatik Bozukluklar: Korku, kaygı gibi psikolojik nedenlerden kaynaklanan bedensel rahatsızlıklardır. Psikosomatik bozukluklar, duyguların açık olarak belli edilmediği kültürlerde daha sık görülür. Fiziksel bir temeli olmayan baş, sırt, eklem ağrısı gibi bedensel yakınmalarla kendini gösterir. Bu yakınmalar kol ve bacaklarda kısmi felç, tamamen ya da kısmi körlük gibi daha ciddi boyutta da olabilir. Psikosomatik bozukluklarda ruhsal ve bedensel bulguların bir bütün olarak ele alınması gerekir.

Anksiyete-Kaygı Bozuklukları: Anksiyete-kaygı bozukluğu; kötü bir şey olacağı endişelerine kalp çarpıntısı, nefes alamama, kaslarda gerginlik gibi fiziksel belirtilerin de eklendiği yoğun korku hâli olarak tanımlanabilir. Tehdit edici bir durumla karşılaşıldığında endişelenmek, gergin hissetmek ve korkmak normaldir. Kaygı, vücudun tehlikeye karşı verdiği doğal bir tepkidir. Orta düzeyde kaygı dikkati, odaklanmayı ve uyanık kalmayı kolaylaştırır, bireyi harekete geçirir ve problemlerin çözümü için motivasyon sağlar. Bununla birlikte kaygının şiddeti ve süresi artarsa bireyin ruh sağlığı ve yaşamı bu durumdan olumsuz etkilenmeye başlar.

Kaygı bozukluklarının oluşmasında genetik faktörler, beyin nörokimyasındaki değişiklikler, kişilik özellikleri ve stres yaratan olaylar etkilidir. En yaygın kaygı bozuklukları fobi ve panik ataktır.

a) Fobi: Herhangi bir şeye duyulan mantık dışı ve yoğun korkudur. Araştırmalar birçok fobinin koşullanma yoluyla öğrenme veya korku tepkisi gösteren diğer insanları gözlemleme sonucu ortaya çıktığını gösterir. İnsanlar fobilerinin başlama nedenlerini çoğu zaman hatırlayamazlar. En sık karşılaşılan fobiler kapalı yer, yükseklik, karanlık, evcil hayvan, açık alan, örümcek, yılan, uçak korkusudur (Görsel 4.19). Bazen bireyde birden çok fobi bir arada olabilir. Hafif şiddette oldukları ve günlük yaşamı etkilemedikleri sürece fobilerin zararı yoktur.

Kalp çarpıntısı, ürperme, tansiyon değişiklikleri, bayılma hissi veya bayılma, ateş basması ve terleme, korku hissi veya irkilme en çok rastlanan fobi belirtileridir.

Görsel 4.19: *Kapalı alan, uçak fobisi*

b) Panik Atak: Panik atak aniden bastıran kaygı atağı ve nöbetidir. Panik atak nöbeti geçiren insanlar, bir süre sonra tekrar panik atak geçirme endişesi yaşarlar. Bu duruma **beklenti kaygısı** denir. Beklenti kaygısı bazı hastalarda agorafobi denilen açık alan korkusunun gelişmesine sebep olabilir. Panik atağa tam olarak neyin sebep olduğu bilinmemekle birlikte genetik faktörler, yoğun stres, travma vb. panik atağın nedenleri arasında sayılabilir.

Panik atağın belirtileri çarpıntı, göğüste sıkıntı hissi, bulantı ya da karın ağrısı, bayılacak gibi olma, kontrolünü kaybetme ya da ölüm korkusudur. Bunlardan herhangi birinin veya birkaçının zaman zaman ortaya çıkması panik atak olarak yorumlanmamalıdır. Panik atak tanısı için en az dört belirtinin aynı anda ve yoğun bir şekilde görülmesi gerekir.

Mizaç-Duygudurum Bozuklukları: Kişinin uyaranlara karşı oluşturduğu uzun süreli öfke, neşe, nefret, üzüntü ve sıkıntı gibi duygusal tepkileri kapsar. Depresyon ve bipolar bozukluk olmak üzere iki türü vardır.

a) Depresyon (Ruhsal Çöküntü): Depresyon, ilgi ve istek kaybı başta olmak üzere bir dizi ruhsal ve bedensel belirtinin eşlik ettiği ruhsal bozukluktur. Depresyon kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkiler.

Görsel 4.20: *Çaresizlik*

Yoğun sıkıntı, isteksizlik, iştahta değişme, yetersizlik, çaresizlik, sinirlilik, hayattan zevk alamama, hayatı yaşamaya değer bulmama ve ağlama isteği, depresyona eşlik eden belirtilerdir (Görsel 4.20).

Depresyon anında bireyin duygu durumunu dengeleyen serotonin gibi bazı kimyasalların daha az salgılandığı bilinmektedir. Bu durum erken dönemde yaşanan ve beyin kimyasını etkileyen stres deneyimlerinden kaynaklanabilir. Örneğin küçük yaşta anne babanın ölümü, istismar gibi olaylar depresyon riskini artırır. Çoğu depresyonun temelinde geçmişte yaşanan ve zamanında çözülemeyen ekonomik sorunlar, aile veya iş ortamındaki çatışmalar, sağlık problemleri gibi stres kaynakları vardır.

Bazen tiroid hormonu gibi bazı hormonlardaki düzensizlikler yani biyolojik faktörler de depresyona neden olabilir. Bu durumda psikolojik tedavi yanında bu hormonları düzenleyen ilaçların da tedaviye eklenmesi gerekir.

Kişinin hayata kötümser bakması, mükemmeliyetçi ya da rekabetçi olması gibi strese daha yatkın bazı kişilik özellikleri de depresyon riskini artırır.

b) Bipolar Bozukluk: Bipolar bozuklukta kişinin duygu durumu, maniden (taşkınlık) depresyona (çökkünlük) aşırı "iki uç" arasında değişir (Görsel 4.21). Manik durumda kişi aşırı mutlu, konuşkan, umursamaz, enerjik ve hareketlidir. Kişi birdenbire çöküntü, üzüntü ve umutsuzluk dönemi olan depresif döneme geçer. Depresif dönemde düşük öz saygı, yalnızlık, suçluluk duygusu, yavaş konuşma, yorgunluk, uykusuzluk veya aşırı uyuma, intihar düşüncesi gibi belirtiler ortaya çıkar. Bireyde manik ve depresif ataklar dönüşümlü olarak tekrar eder.

Görsel 4.21: *Bipolar bozukluk*

Bipolar bozukluğun nedenleri tam olarak bilinmemektedir. Beyin kimyasındaki dengesizlikler, genetik yatkınlık, çevresel faktörler, yoğun stres, madde bağımlılığı hastalığın nedenleri arasında sayılabilir.

Kişilik Bozuklukları: Kişilik bozukluklarının çoğu belirtisi, çeşitli derecelerde her insanda zaman zaman görülebilir. Bu belirtilerin kişilik bozukluğu olarak kabul edilmesi için kişinin yaşadığı toplumun beklentilerinden belirgin olarak sapan ve sürekli olan davranış örüntülerine dönüşmüş olması gerekir.

Kişilik bozukluklarında genetik yatkınlıkla birlikte anne baba tutumlarının, çocukluk çağında yaşanan travmaların, fiziksel ve kültürel çevrenin etkili olduğu düşünülmektedir.

Kişilik bozuklukları geniş bir yelpazeye sahiptir. Araştırmalar ilerledikçe yeni tanımlanan kişilik bozuklukları ortaya çıkmaktadır. En bilinen kişilik bozukluklarından bazıları aşağıda verilmiştir:

a) Paranoid Kişilik Bozukluğu: Paranoid kişilik bozukluğu; tam ve geçerli bir kanıt bulunmaksızın kişinin aldatıldığından, takip edildiğinden, kullanıldığından, kendisine zarar verileceğinden aşırı derecede kuşkulanması olarak tanımlanabilir. Bu kişiler güvensiz, şüpheci, tedirgin, gergin, soğuk ve ciddidirler.

b) Şizoid Kişilik Bozukluğu: Şizoid kişilik bozukluğunda duygusal tepkisizlik ya da tekdüze duygulanım, yaşamdan kopukluk gözlenir. Bu kişiler duygularını ifade edemeyen, sosyal ilişkiler kuramayan, soğuk, mesafeli, rekabetten kaçınan, yalnız kişilerdir. Genellikle gün boyu tek bir konuya odaklanır ve o konuya takılarak başka hiçbir etkinliğe katılmazlar, sırdaşları ve arkadaşları yoktur.

Görsel 4.22: *Antisosyal kişilik*

c) Antisosyal Kişilik Bozukluğu: Bu kişiler için diğer insanların duyguları ve hakları bir şey ifade etmez (Görsel 4.22). Bu kişiler sorumluluk, sadakat ve vicdan gibi duygulardan uzaktırlar. Toplumsal kurallara uygun yaşamazlar ve sorumluluk taşımazlar, empati duygusundan yoksundurlar. İnsan ve hayvanlara saldırganlık, mülkiyete zarar verme, aldatma, hırsızlık, kuralları ihlal gibi suça ve tutuklanmaya yönelik davranışlar gösterirler.

ç) Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu: Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olanlar, yapılan iş veya etkinliğin geneline ve asıl amacına değil ayrıntılarına takılırlar. Aşırı derecede katı, sabit, kuralcı, değişmez, düzenli ve rahatsız edecek derecede titizdirler (Görsel 4.23). Bu kişilerin başkasına zarar vermekten veya hata yapmaktan korkmak gibi düşüncede takıntıları yani obsesyonları vardır. Bu obsesyonlar; elleri defalarca yıkama, kapı tokmağına dokunmayı reddetme, kilit, ocak gibi şeyleri sürekli kontrol etme gibi davranışta takıntılara yani kompulsiyonlara dönüşebilir.

Görsel 4.23: *Obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olanlar aşırı derecede düzenlidirler.*

d) Narsistik Kişilik Bozukluğu: Bu bozukluk kendini diğer insanlardan üstün ve özel görme, başkasının doğrusunu kabul etmeyi güçsüzlük sayma, aşırı bencil ve benmerkezci olma gibi özelliklerle kendini gösterir. Bu kişilerin hayatlarında sevgi, saygı, empati, anlayış ve duygusallığa pek yer yoktur.

e) Bağımlı Kişilik Bozukluğu: Bağımlı kişilik bozukluğu olanlar başkalarından destek ve öğüt almadan karar veremez ve iş yapamazlar. Başkalarının destek ve onayını yitirme korkusuyla isteklerini dile getirmekte güçlük çeker ve kolay kolay hayır diyemezler.

Şizofreni: Beyin fonksiyonlarındaki bozukluklar sonucunda kişinin düşüncesini, davranışını ve duygularını ifade etme şeklini bozan psikolojik rahatsızlıktır. Sosyal ya da çevresel faktörler, genetik olarak rahatsızlığa yatkın insanlarda şizofreninin ortaya çıkmasını tetikleyebilir. Birçok türü olan şizofreninin tipik bir başlangıç biçimi yoktur.

Şizofreni hastalarında ağır bir durgunluk ve ilgisizlikten aşırı taşkınlık durumuna kadar değişik derecelerde hareket bozuklukları vardır. Halüsinasyon görme, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir.

OKUMA METNİ

PROBLEMLİ İNSAN YOKTUR PROBLEMİ OLAN İNSAN VARDIR

Görsel 4.24: *Aile desteği*

Psikolojik rahatsızlıkların nesnel gözlem ve deneye tabi tutularak anlaşılması kolay değildir. Biyolojik rahatsızlıklarda tanının doğrulanması için kan, idrar tahlili, röntgen vb. kullanılabilecek birçok teknik varken psikolojik rahatsızlıkların teşhisinde kullanılabilecek nesnel teknikler oldukça sınırlıdır.

Psikolojik bir rahatsızlığın belirtileri ve bu belirtilerin yoğunluk derecesi kişiden kişiye değişebilir. Bu yüzden tek bir semptoma dayanarak hastalık teşhisi konulamaz. İnsanların bazı davranış ve düşüncelerinden yola çıkarak onları etiketlemek doğru değildir. Halüsinasyon gören herkese şizofreni tanısı konmaz. Ateşli bir hastalık, alınan bir ilacın yan etkisi vb. başka nedenler de halüsinasyona neden olabilir. Bir tanı konulabilmesi için birkaç semptomun bir arada, uzun bir süre ve yaşamın rutinini bozacak düzeyde görülmesi gerekir. Kaldı ki şizofreni tanısı konan birinin etiketlenmesi ve kişinin problemi ile özdeşleştirilmesi de doğru değildir.

Şizofreni tanısı konan birinin "şizofren", antisosyal kişilik bozukluğu tanısı konan birinin "psikopat" olarak adlandırılması bireylerin yaşamını her anlamda olumsuz etkiler. Şeker hastalığı tanısı alan bireylerin hepsi böbreklerini kaybetmez. Şizofreni tanısı alan bireylerin hepsi de kendilerine ve çevrelerine zarar vermez. İnsan hakları ihlali anlamına gelen bu damgalamalar sadece bireyi değil onun yakın çevresini de etkiler. Bireyin bir probleminin olması onun bir problem olduğu anlamına gelmez. Bu düşüncenin kabul görmesi bireye tedavi sürecini kolaylaştıran bir bakış açısı da sağlar. Böylece kişi kendini "problemli" olarak görmez, kendisi ile ilgili olumsuz bir benlik algısına sahip olmaz. Problemi dışsallaştırma, suçluluk ve farklı olma düşüncelerini ortadan kaldırır ve "içeride" olan yerine hakkında daha kolay konuşulan ve düşünülen "dışarıda" olana odaklanmayı sağlar. Böylece birey ve ailesi problemle mücadele etmek için direnç kazanır (Görsel 4.24).

Toplum da aynı bakış açısına sahip olmalı ve şu gerçeği göz ardı etmemelidir. "PROBLEMLİ İNSAN YOKTUR PROBLEMİ OLAN İNSAN VARDIR." Yapılması gereken bu bireyleri etiketlemek ve ötekileştirmek yerine problemleriyle mücadelede onlara sosyal destek sağlamaktır.

(http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Hasta%20Haklar%C4%B1%201.pdf adresinden yararlanılarak komisyon tarafından düzenlenmiştir. 15.12.2017, s. 22-35)

4.13. PSİKOLOJİK DESTEK

Her geçen gün gelişen ve değişen bilimsel veriler ışığında psikolojideki destek yöntemlerinde de sürekli bir gelişme ve değişme olduğu söylenebilir. Psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde hâlen kullanılan bazı destek yöntemleri aşağıda belirtilmiştir:

a) Biyomedikal Yaklaşım: Psikolojik rahatsızlıkların biyolojik nedenlerden kaynaklandığını ve rahatsızlıkların tedavisinde psikoaktif ilaçların kullanılması gerektiğini savunan yaklaşımdır. Biyomedikal tedavide uzman, hastanın göstermiş olduğu belirti ve bulgulara göre tanı koyar ve ilaç yazar. Bu yaklaşımın tedavi sürecinde terapistin etkisi daha fazladır ancak iyileşme sürecinde hastanın da terapist ile iş birliği yapması beklenir.

b) Psikanalitik Yaklaşım: Bilinçaltına önem veren bu yaklaşım ilk kez Sigmund Freud tarafından ortaya atılmıştır. Psikanalitik yaklaşıma göre bastırılmış anı, düşünce ve istekleri barındıran bilinç dışı bölüm, çatışmalara yol açarak psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olur.

Bastırılmış düşüncelerin ortaya çıkarılması için serbest çağrışım, rüya yorumu ve dil sürçmelerinin analizi gibi teknikler kullanılır. Tedavide amaç, bireyin geçmiş yaşantılarının şu anki davranışlarını nasıl etkilediğini anlamaya çalışarak var olan problemi çözmektir. Psikanalistlere göre davranışın değişmesi, bireyin kendi bilinç dışı süreçlerini ve çatışmalarını anlamasına ve içgörü kazanmasına bağlıdır.

c) Bilişsel Yaklaşım: Problemin kaynağının yanlış düşünce, inanç ve hatalı şemalardan kaynaklandığını, bunların değiştirilmesi ile duygu ve davranışların da değişeceğini, böylece problemin çözüleceğini savunan yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşımın öncülerinden Aaron Beck'e (İrın Bek) göre insanın kendi kendine söylediği "Çok şanssızım.", "Başarısızım.", "Asla mutlu olamayacağım." gibi olumsuz ifadeler bireyin düşünce ve duygu durumunu olumsuz etkiler. Terapist, kişinin bu olumsuz ifade ve düşüncelerini fark etmesini ve değiştirmesini sağlamaya çalışır. Bu yaklaşım panik atak, depresyon, yeme bozuklukları gibi çeşitli semptomların tedavisinde etkilidir.

ç) Davranışsal Yaklaşım: Davranışsal yaklaşım gözlenebilir davranışlara odaklanır. Bu yaklaşıma göre koşullanma yolu ile öğrenilen duygusal tepkiler, aynı öğrenme ilkeleri kullanarak unutturulabilir. Yapılan terapide edimsel koşullanma ilkeleri kullanılarak davranışlar biçimlendirilir. Bunu yaparken genelde ödüllendirme, olumlu davranışları pekiştirme, olumsuz davranışları söndürme, model alma ve sistematik duyarsızlaştırma gibi yöntemleri kullanır (Görsel 4.25). Davranışçı yaklaşımda terapist bilinç dışı çatışmalardan çok davranışların ve düşüncelerin değişmesi üzerinde durur.

Görsel 4.25: *Model alma*

TARTIŞMA

Biyomedikal, psikoanalitik, bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardan birinin diğerlerinden daha etkili olduğu söylenebilir mi? Neden? Tartışınız.

SINIF DIŞI ETKİNLİK 3

Psikolojik rahatsızlıkların tedavi yöntemlerinin zamanla ve kültürden kültüre nasıl değiştiğini bir haftalık süre içerisinde araştırınız. Araştırma sonuçlarını, görsel kaynak ve yazılı metinler kullanarak sınıfta sununuz.

Ölçme ve Değerlendirme

A. Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere doğru sözcükleri yazınız.

1. **Mizaç ve karakterin bir araya gelmesiyle …….. oluşur.**
2. **Bedensel, ruhsal ve toplumsal olarak iyi olma hâline ……. denir.**
3. **Ruh sağlığında olumlu davranışlar …….. olarak nitelendirilir.**
4. **"Aşağı tükürsem sakal, yukarı tükürsem bıyık." atasözü ……. çatışma durumuna örnektir.**
5. **Babasının ölüm haberini alan kişinin habere inanmaması, bu durumla baş edebilmek için kullandığı ……. mekanizmasıdır.**

B. Aşağıdaki açık uçlu soruların cevaplarını boş bırakılan yerlere yazınız.

6. **Fenomenolojik kurama göre insanın doğası nasıldır? Açıklayınız.**

   ……

   ……

7. **Normal ve normal dışı davranışlar birbirinden nasıl ayrılır? Konuyu bir örnek üzerinden açıklayınız.**

   ……

   ……

8. **Stresin günlük yaşama etkilerini örneklerle açıklayınız.**

   ……

   ……

9. Kişilik testlerinde zekâ testlerinde olduğu gibi doğru veya yanlış yanıt aranmaz. Bu testlerle kişilerin çoğunlukla ne yaptıkları veya neyin onlara özgü olduğu anlaşılmaya çalışılır.

   Bu parçaya göre kişilik testlerinin temel amacı nedir?

   ……

   ……

10. **İnsanlarda strese yol açan yaşam olayları nelerdir? Benzer sorunlarla karşılaşan insanlar benzer tepkiler mi verirler? Nedenini en az iki cümleyle açıklayınız.**

    ……

    ……

11. **Psikolojik rahatsızlıklar için kullanılan tedavi yöntemlerinin zamana ve kültüre göre değiştiğini gösteren iki örnek veriniz.**

    ……

    ……

12. Stresle başa çıkmak için kullanılan stratejiler kaça ayrılır? En az birer cümle ile açıklayınız.

.....

.....

.....

13. Bireyin ruh sağlığının korunmasında hobiler nasıl bir etkiye sahiptir? Örnek vererek açıklayınız.

.....

.....

.....

14. soruyu yanıtlamak için aşağıdaki tablodan yararlanınız.

1. Paranoid kişilik	2. Şizoid kişilik	3. Narsistik kişilik
4. Antisosyal kişilik	5. Obsesif-Kompulsif kişilik	6. Bağımlı kişilik

14. Dostlarıyla her sohbet ettiğinde kendi doğrularını savunan, kendini üstün ve özel gören, bencil ve benmerkezci bir yapıya sahip kişi sizi hangi kutucuğa götürmelidir?

.....

C. Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

15. "İnsan yedisinde ne ise yetmişinde de odur." sözü kişilikle ilgili hangi kavrama karşılık gelir?

A) Süper ego B) İdeal benlik
C) Benlik D) Mizaç
E) Öz saygı

16. Sosyalleşen insan, benimsediği kural ve değerlere uygun olarak düşünür ve davranır. Bu düşünce ve davranışlarına göre dürüst, erdemli ve ahlaklı olarak betimlenir.

Bu parçada aşağıdaki kavramların hangisinden bahsedilmektedir?

A) Bilinçaltı B) Karakter
C) Yetenek D) Kişilik
E) Benlik

17. Selim; çabuk sinirlenen, öfkesini kontrol edemeyen, kendi isteklerine odaklanan biridir. Davranışları ile diğer insanları kolay kırar. Çoğu zaman içinden geldiği gibi davranır.

Selim ile ilgili aşağıdakilerden hangisi psikodinamik kurama uygun bir açıklamadır?

A) Yetiştiği ortamda bu şekilde davranan insanları model almıştır.
B) Çocukken bu tür davranışlar sergileyerek isteklerini elde etmeyi öğrenmiştir.
C) Selim'in kişiliğinde id katmanı baskındır.
D) Çevresinin onayını almak için öfkeyi bir araç olarak kullanmaktadır.
E) Kendini gerçekleştirme sürecinde öfkeyi bir araç olarak kullanmaktadır.

18. Aşağıdaki kişilik bileşenlerinden hangisinde çevrenin etkisi <u>en azdır?</u>

A) İlgi B) Karakter
C) Alışkanlıklar D) Fiziksel özellikler
E) İnançlar

19. Elif başkaları ile ilişkilerinde hem kendisine hem de başkalarına saygı duyar ve değer verir. Kendini olduğu gibi kabul eder ve kendisi ile barışıktır.

İnsancıl yaklaşıma göre Elif ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

A) Benlik bilinci zayıftır.
B) İdeal benliği ile gerçek benliği birbirinden uzaktır.
C) Benlik saygısı yüksektir.
D) Başkalarının onayına ihtiyaç duyar.
E) İhtiyaçlar hiyerarşisine göre anlama ve bilme evresindedir.

20. Kişiliğin değerlendirilmesi amacıyla uygulanan cümle tamamlama, mürekkep lekelerini yorumlama gibi testlerin amacı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Belli bir durumda bireyin nasıl davranacağını tespit etmek
B) Bireyin geçmiş yaşam öyküsüne ulaşmak
C) Bireyin belli konulardaki tutumlarının neler olduğunu anlamak
D) Bireyin dil becerisini ölçmek
E) Belirsiz bir uyaranı yorumlamasını sağlayarak bireyin bilinçaltını çözümlemek

21. Bireyin, geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile geleceğe ilişkin planlarını yazılı olarak anlattığı tekniktir. Serbest ve planlı olmak üzere iki şekli vardır.

Paragrafta sözü edilen teknik hangisidir?

A) Envanter
B) Otobiyografi
C) Derecelendirme ölçeği
D) Mürekkep lekesi testi
E) Cümle tamamlama

22. Oturduğu şehirden uzakta cazip bir iş teklifi alan kişinin işi kabul etmekle ailesini az görmek arasında seçim yapmak zorunda kalması hangi çatışma türüne örnektir?

A) Yaklaşma-kaçınma
B) Kaçınma-kaçınma
C) Yaklaşma-yaklaşma
D) Engellenme-kaçınma
E) Yaklaşma-engellenme

23. I. Sürekli savunma mekanizmalarını kullanır.
II. Olaylara pozitif yaklaşır.
III. Kusursuz olmaya çalışır.
IV. Yaptığı hataları, gelişmek için bir fırsat olarak görür.

Ruh sağlığı yerinde olan bir birey için yukarıdaki ifadelerden hangileri doğrudur?

A) Yalnız II
B) I ve II
C) I, II ve III
D) II ve IV
E) I, II ve IV

24. Kişi ağır bir durgunluk ve ilgisizlikten aşırı taşkınlık durumuna kadar değişik derecelerde hareket bozuklukları sergiler. Kişide halüsinasyonlar, konuşmada düzensizlik, kendi kendine konuşma, gülme, aşırı bedensel uğraşlar, gerçeklikten kopma, kendi yarattığı dünyanın gerçekliğine inanma, öz bakım eksikliği gibi belirtiler görülebilir.

Yukarıda sözü edilen psikolojik kişilik bozukluğu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Paranoid
B) Narsistik
C) Bağımlı
D) Antisosyal
E) Şizofreni

NOT: Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları veya faaliyeti geri dönerek tekrarlayınız.

KİŞİ ADLARI DİZİNİ

A

Adler, Alfred, 17, 115
Ainsworth, Mary, 16
Archimedes, 89
Aristoteles, 15
Armağan, Eşref, 97
Asch, Solomon, 75
Atatürk, 109

B

Bandura, Albert, 90
Binet, Alfred, 106

C

Calkins, Mary Whiton, 16
Cattell, Bernard, 106
Cattell, McKeen,102
Condillac, Etienne, 56

D

Dağdeviren, Canan, 36
Descartes, 15

E

Edison, 89
Erikson, Erik, 50, 115

F

Farâbi, 15,19
Freud, Sigmund, 17, 115, 127
Fromm, Erich, 95

G

Gardner, Howard, 107

I

İbn-i Sina, 15,16,19

J

James, William, 16
Jung, K.Gustav, 17

K

Kağıtçıbaşı, Çiğdem,19
Kant, Immanuel, 16
Kasparov, Garry, 108
Kindî, 19
Kohlberg, Lawrence, 48, 49

L

Locke, John, 16

M

Maslow, Abraham, 17, 66, 117
May, Rollo, 17

Ö

Özel, Feryal, 108

P

Pavlov, Ivan, 17, 85, 86
Payne, K. J., 57
Piaget, Jean, 18, 47, 48, 49
Picasso, Pablo, 104
Platon, 15

R

Rogers, Carl, 17, 117

S

Sancar, Aziz, 67
Saramago, José, 53
Skinner, Frederic, 17, 87
Spearman, Charles, 106, 107
Sperry, W.Roger, 38
Strenberg, Robert, 107
Stroop, J. Ridley, 102

Ş

Şehabettin, Cenap,72

U

Usman, Mazhar Osman,19

T

Terman, Lewis,106
Thorndike, Edward, 17,107
Tolman, Edward, 89
Tryon.R.C., 40

V

Vygotsky, Lev, 18

W

Wertheimer, Max, 16
Watson, John, 17, 114
Weber, E. Heinrich, 16
Wilson, Thomas Woodrow, 104
Wittgenstein, 103
Wechsler, 106
Wundt, W., 16

Z

Zimbardo, Philip, 33

SÖZLÜK

-A-

ahlak : Toplu olarak yaşayan bireylerin uymak zorunda bulundukları davranış kurallarına verilen ad, bir kimsenin içinde yaşadığı toplumsal çevrenin törelerine uyma yetisi.

akson : Sinir uyarmalarını sinir hücresinden ileriye uzatmaya yarayan, sinir hücrelerinin uzantılarından en belirli ve uzun olanı.

algı : Bir şeye dikkati yönelterek o şeyin bilincine varma, idrak.

anksiyete : Güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu, kaygı.

-B-

bellek : Yaşananları, öğrenilen konuları, bunların geçmişle ilişkisini bilinçli olarak zihinde saklama gücü, dağarcık, akıl, hafıza, zihin.

benlik : Bireye çevresindeki olguları bilinçli olarak ayırt etme olanağı veren ve özü yalnızca insanın toplumsal ilişkilerinden oluşan kişilik kesimi.

benmerkezcilik : Sadece kendi arzularını, ihtiyaçlarını, duygularını düşünme; başkalarının duygularını hesaba katmama.

bilim : Evrenin veya olayların bir bölümünü konu olarak seçen, deneye dayanan yöntemler ve gerçeklikten yararlanarak sonuç çıkarmaya çalışan düzenli bilgi, ilim.

bilinç : İnsanın kendisi, yaşantıları ve dünya üzerindeki bilgisi; aynı zamanda da düşünme ve kendini tanıma yeteneği.

bilinçaltı : Bilinç dışı olmakla birlikte dilendiğinde kapsamındakilerin bilince çağrılabildiği zihin bölgesi, şuuraltı.

bilişim teknolojisi : Zaman, mekân, mesafe tanımaksızın bilginin bir yerden başka bir yere iletimini sağlayan teknolojiler.

bilişsel : Bilişle ilgili, zekânın işleyişiyle ilgili, kognitif.

-D-

değişken : Bir evreni temsil eden deneklerin değişebilen özelliği, nicelik ve ölçülebilir nitelik bakımından değişiklik gösteren gözlem, parametre.

denek : Üzerinde deney, araştırma, ölçme, sayısal işlem ve değerlendirme yapılan kimse ya da nesne.

deney : Belirli bir varsayımın doğruluk durumunu değerlendirme ya da var olabilecek bağıntıları ortaya çıkarma amacıyla koşulların ya da bunların değişken durumlarının ve sonuçların gözlendiği planlanmış deneme.

deneycilik (emprizm) : Bilginin gözlem, deneme veya duyular ile elde edilebileceğini ileri süren öğreti.

depresyon : Bunalım, çöküntü.

dil : İnsanların düşündüklerini ve duyduklarını bildirmek için kelimelerle veya işaretlerle yaptıkları anlaşma,lisan.

dürtü : Fizyolojik ya da ruhsal dengenin değişmesi sonucu ortaya çıkan ve canlıyı türlü tepkilere sürükleyebilen içsel bir gerilim.

-E-

EEG (elektroensefalogram) : Kafaya yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla güçlendirilen beyin dalgalarının kâğıt üzerine kaydedilmesi.

endokrin : İç salgı.

eşik : Bir tepkinin başlamasında, ortaya çıkmasında etkili olan ruhsal, fizyolojik nokta.

etik : Ahlaki, ahlakla ilgili, töre bilimi, çeşitli meslek kolları arasında tarafların uyması veya kaçınması gereken davranışlar bütünü.

-F-

fenomen : Olgu ,olay, duyularla algılanabilen her şey.

fizyoloji : Canlıların hücre, doku ve organlarının görevlerini ve bu görevlerin nasıl yerine geldiklerini inceleyen bilim dalı.

-G-

gen : Hücrenin kromozomlarında bulunan, canlı bireylerin kalıtsal karakterlerini taşıyıp ortaya çıkışını sağlayan ve nesilden nesile aktaran kalıtım faktörleri.

genetik : İnsan, hayvan ve bitkilerde soya çekim ve değişim olaylarını inceleyen biyoloji dalı, genlerle ilgili, kalıtsal, irsî.

g faktörü : Sperman'a göre zekâ performansının altında yatan faktör.

-H-

hipnoz : Sözle, bakışla, telkinle sağlanan bir çeşit uyku durumu, hipnotizma.

hiyerarşi : Makam sırası, basamak, derece düzeni, aşama sırası.

hormon : İç salgı bezlerinden kana geçen ve organların işlemesini düzenleyen adrenalin, insülin, tiroksin gibi fizyolojik etkisi olan maddelerin genel adı.

hümanizm (insancılık) : İnsanı asıl değer kabul eden ve insanla ilgili sorunlara öncelik veren görüş.

-İ-

İçgüdü : Bir canlı türünün bütün bireylerinde akıl ve düşünceden bağımsız olarak doğuştan gelen bilinçsiz her türlü hareket ve davranış.

ikicilik (düalizm) : Birbirinden ayrı, birbirinden bağımsız, birbirine geri götürülemeyen, birbirinin yanında ya da karşısında bulunan iki ilkenin varlığını kabul eden görüş.

iş güvenliği : İş yerindeki fiziki çevre şartları, çalışma ortamı gibi sebeplerden ötürü işçilerin karşılaşabilecekleri sağlık sorunları ve mesleki sorunların en aza indirilmesi veya ortadan kaldırılması için analizler ve çalışmalar yapılması.

-K-

kalıtım : Fiziksel ve psikolojik karakterlerin ana babadan çocuklarına nakledilmesi.

kamuoyu : Toplumsal yaşamın olay ve olguları konusunda toplumsal kümelerin ya da toplumun ortaklaşa yargısını yansıtan düşünce ve kavramların toplamı.

korelasyon : Bağıntı.

kritik dönem : Belli türden davranışları öğrenmeye, belli özellikleri geliştirmeye daha açık, daha yatkın ve daha fazla hazır olunan dönem.

kültür : Tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü, hars.

-M-

mazoşist : Acı çekmekten zevk alan kişi.

meditasyon : Kişinin iç huzuruna, öz varlığına ulaşmasını sağlayan zihni denetleme durumu.

meditatif uygulamalar : Birçok dinde, mezhep ve kültürde manevi arınmayı sağlayıcı uygulamalar.

metafizik : Doğa ötesi, fizik ötesi.

-N-

nöron : Sinir hücresi, sinir sisteminin uyarı iletmekle görevli anatomik ve işlevsel birimi.

-P-

pekiştirme : Öğrenme bakımından, koşullu bir tepkiyi bir ödül ya da kıvanç verici yeni bir uyaran ile güçlendirme.

propaganda : Bir öğreti, düşünce veya inancı başkalarına tanıtmak, benimsetmek ve onu yaymak amacıyla söz, yazı vb. yollarla gerçekleştirilen çalışma, yaymaca.

psikometri : Psikolojinin zekâ ölçümünde uzmanlaşmış alanı.

psikososyal : Kişinin çevresindeki insanlarla ruhsal ve sosyal anlamda etkileşim hâlinde olması, ruhsal.

-R-

refleks : Bir uyarıcıya verilen cevap, yansı.

rol : Bireyin sosyal statüsüne uygun davranışları, bireyin üyesi bulunduğu kümenin etkinliği sırasında benimsediği davranış özellikleri.

ruh : Bedeni etkin kılan canlılık ilkesi, bedenin yaşama gücü, yaşama soluğu, dinlerin ve din felsefesinin insanda vücuttan ayrı bir varlık olarak kabul ettiği öz, tin.

-S-

siber güvenlik : Bilişim sistemleri alt yapısını oluşturan yapıda hayatın güvenliği ve gizliliğinin korunması.

sosyal etki : İnsanların birey davranışında doğrudan ya da dolaylı olarak bir değişme meydana getirmesi.

sosyalizasyon : Toplumsallaştırma.

sosyal statü : Kişinin toplum içindeki yeri, durumu, konumu.

stres : Ruhsal gerilim, dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik.

-T-

tavsif : Nitelendirme, niteliklerini söyleme.

telkin : Bir duyguyu, bir düşünceyi aşılama, bilinç dışı bir sürecin aracılığıyla kişinin ruhsal veya fizyolojik alanıyla ilgili bir düşüncenin gerçekleştirilmesi.

-U-

uyarıcı : Uyarma özelliği olan, uyaran, münebbih.

uyma : Organizma ile çevre arasında tepki uyandıracak herhangi bir uyarım değişikliğinin baş göstermediği denge durumu.

-V-

vaka : Olay, hadise, ortaya çıkan, oluşan durum, ilgi çeken veya çekebilecek nitelikte olan her türlü iş.

-Z-

zekâ bölümü : Test edilen zekâ yaşının takvim yaşına bölünüp yüz ile çarpılmasıyla elde edilen zekâ katsayısı.

zihinsel işlev : Düşünme, akıl yürütme gibi bilişsel işlevler.

CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARININ CEVAPLARI

A. Boşluk doldurma sorularının cevapları

1. İçe bakış
2. bağımlı
3. Gestalt

B. Açık uçlu soruların cevapları

4. Davranışçı yaklaşım
5. Klinik psikoloji
6. 1,2,3 ve 5. maddeler etik ilkelerdendir. "Sadece insanlar üzerinde yapılacak çalışmalarda etik ilkelere dikkat edilmeli." ifadesinden dolayı 4. madde etik ilke olarak kabul edilemez.

7. Psikoloji bilimin amaçları insan davranışlarını tanımlamak, anlamak ve açıklamak, önceden kestirebilmek, etkilemek ve kontrol etmektir.

8. Psikolojiyi bilen kişiler insan davranışlarını değerlendirirken davranışların altında yatan nedenlerin sorgulanması gerektiğini bilir çünkü davranışlar tek bir nedene bağlı olarak ortaya çıkmaz. Bireylerin duygu, düşünce ve davranışları doğuştan getirilen ya da sonradan kazanılan özelliklerle ve toplumsal yaşantıların etkisi ile oluşur. Davranışların nedenleri bunlara bağlı olarak değerlendirilir.

9. Sağlık psikologları kanser hastalarının yaşayacağı olumsuzlukları ortadan kaldırmak, yaşam kalitelerini yükseltmek, hastalıkla baş edebilmelerini kolaylaştırmak için çalışırlar. Hastadaki psikolojik kaygı ve acıyı azaltmak, duyguların ifadesine yardımcı olmak, mücadeleyi ve yaşam gücünü artırmak, yanlış algıları düzeltmek sağlık psikologlarının çalışma alanına giren konulardır.

10. Psikologlar, dört yıllık lisans eğitiminin ardından uzman olarak çalışmaya başlarlar. Psikologların ilaç yazma yetkileri yoktur. Psikologlar genellikle psikoloji danışma merkezleri, çocuk yuvaları, engelli eğitim okulları, hapishaneler, huzurevleri ve iyileştirme merkezlerinde çalışırlar. Psikiyatristler tıp fakültesinde eğitim aldıktan sonra dört yıl uzmanlık eğitimi alıp psikiyatri alanında uzman olurlar. İlaç verme yetkileri vardır. Hastanelerde klinik psikologlarla birlikte çalışırlar.

11. a) Varoluşçu yaklaşım b) Yapısalcı yaklaşım c) Fonksiyonalizm d) Psikanalitik yaklaşım

12. Araştırılacak konuyla ilgili sonuçlar hata içerebilir. Yanlış genellemeler oluşur. Olumsuz sonuçlara neden olabilecek uygulamalara neden olabilir.

13. Psikoloji alanında her konuda deney yapmak ve yapılacak deneylerin sonucunu etkileyecek değişkenleri kontrol altına almak mümkün değildir. İnsan davranışları uyarıcılara faklı tepkiler verebileceğinden sonuçlar farklı olabilir.

C. Çoktan seçmeli soruların cevapları

14. C 15. B 16. A 17. C 18. D 19. A 20. D 21. E 22.B 23.C 24.A

2. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARININ CEVAPLARI

A. Boşluk doldurma sorularının cevapları

1. gelişim
2. bağlanma
3. koku
4. içsel
5. endokrin

B. Açık uçlu soruların cevapları

6. Dikkat, organizmanın bir uyarıcı üzerinde yoğunlaşmasıdır. Etkin dikkat, organizmanın çabası ve iradesi ile gerçekleşen dikkattir. Bir aslanın avına odaklanması etkin dikkattir. Edilgin dikkat, dış etkenlerin etkisi ile oluşan dikkattir. Evin dışından gelen sese yönelme edilgin dikkattir.

7. İllüzyonda nesneler, fizyolojik ve psikolojik etkenlerden dolayı farklı algılanır. Halüsinasyonda ise olmayan nesneler varmış gibi algılanır. Yanılsamalar her bireyde ortaya çıkabilir. Sanrılar ise hasta olan bireylerde görülür.

8. Duyum algının ön koşuludur. Duyum olmadan algı olmaz. Duyum basit, algı karmaşık bir süreçtir. Duyumda uyarıcılar tek tek değerlendirilir, algıda bütün olarak değerlendirilir. Duyum her bireyde aynı gerçekleşir, algı farklılık gösterir.

9. Gencin sevmediği hâlde futbol maçına gitmesinin nedeni arkadaş grubunun onu dışlamasından korkması ve yalnız kalmak istememesidir. Bankada sıraya girmesinin nedeni toplumsal kurallara uyma zorunluluğunu hissetmesi, ayıplanmak istememesidir.

10. Davranışların ortaya çıkmasına neden olan durumlar bedenden kaynaklı fizyolojik belirtiler (mide ağrısı), çevresel etkenler (savaş) ve psikolojik etkenlerdir (terk edilme) .

11. Kimlik oluşumu, benlik arayışı içindeki gencin gelecekle ilgili beklentilerini oluşturma dönemi olduğundan ergenliğin sonlarına doğru ortaya çıkar. Sağlıklı bir şekilde atlatılamazsa genç rol karmaşası yaşayabilir.

12. Kendini gerçekleştirme

13. Sosyal psikoloji grup içindeki bireylerin davranışlarını ve grubun bireye etkisini inceler. Sosyoloji ise bireyi değil toplumda oluşan değişim ve gelişmeleri inceler.

14. Duyguların davranışları etkilemesi, kişi veya nesnelere yaklaşma ya da kişi veya nesnelerden uzaklaşma şeklinde gerçekleşir. Davranışların oluşma şeklini, karşılaşılan durumların duygusal anlamda temel ihtiyaçları doyurması ya da yetersiz kalması belirler. Karşılaşılan durum, bireyin beklentilerini karşılayacak nitelikte ise davranışlara olumlu olarak yansır. Duyguların bedende oluşturduğu belirtiler, yaşanılan heyecan durumlarının niteliğine bağlıdır. Duygusal anlamda yetersizlikte bedende öfkelenme, kaygı duyma, üzüntü durumları, mide, baş ağrısı, reflü, tansiyon yüksekliği, kalp çarpıntısı gibi fizyolojik belirtiler ortaya çıkar.

15. Algısal değişmezlik, nesnelerin değişik durumlarda farklı şekillerde görünmesine rağmen bilinen şekilde algılanmasıdır. Çam ağacının karanlıkta siyah görünmesine rağmen yeşil olarak algılanması renk değişmezliğidir. Uzakta olduğu için kısa görünen iki metre boyundaki birinin boyunun yine de iki metre olarak algılanması büyüklük değişmezliğidir.

C. Çoktan seçmeli soruların cevapları

16. B 17. C 18. E 19. E 20. A 21. D 22. E 23. D 24. C 25. B 26. E 27. B 28. D 29. B

3.ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARININ CEVAPLARI

A. Boşluk doldurma sorularının cevapları

1. düşünme
2. öğrenilmiş çaresizlik.
3. dil
4. irdeleme

B. Açık uçlu soruların cevapları

5. İyi bir öğrenme olmadan bilgilerin sağlıklı bir şekilde saklanması mümkün değildir. Bellek öğrenmenin ve öğrenilenlerin saklanmasının ön koşuludur. Öğrenilenler bellekte saklanmasaydı nesiller arası bilgi aktarımı gerçekleştirilemezdi.

6. Öğrenilmiş davranışlar, yaşantılar ve bilgilenme süreci ile sonradan oluşturulmuş davranışlardır. İçgüdüsel davranışlar ise doğuştan getirilen türe özgü özellikler taşıyan davranışlardır. Bisiklet sürmek sonradan öğrenilmiş bir davranıştır. Arının bal yapması içgüdüsel bir davranıştır.

7. Model alınan kişinin genelde bütün davranışları yapılmaya çalışılır. Olumlu davranışlar model alındığı gibi olumsuz davranışlar da model alınabilmektedir fakat sağlıklı bir kişilik geliştirmek için bu davranışların sürekli yapılmamasına dikkat edilmelidir. Erkek çocuğun babası gibi konuşmaya çalışması, bakması, yürümesi; kız çocuğunun ise annesi gibi süslenmeye çalışması, annesinin yemek yapışını taklit etmesi en bilinen model alma örnekleridir.

8. Güvenilirlik, zekâ testinin ilk uygulaması ile son uygulaması arasında puan farkının olmaması, aynı sonucun tekrar oluşması anlamına gelmektedir.

9. Belleğin kodlama, saklama ve hatırlama (çağırma) işlevleri vardır. Kitap okumak, bulmaca çözmek, toplumsal konularla ilgili düşünmek ve satranç oynamak gibi düşünmeye yönelik etkinliklerde bulunmak belleği güçlendirir.

10. Einstein yeteneği olan bir alanda istediği eğitimi aldığı için başarılı olmuştur.

11. Yaşam boyu öğrenme, bireyin sürekli ve hızla değişen koşullara uyum sağlaması ve kendini geliştirmesi için gereklidir.

C. Çoktan seçmeli soruların cevapları

12. C 13. D 14. A 15. A 16. B 17. C

4. ÜNİTE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARININ CEVAPLARI

A. Boşluk doldurma sorularının cevapları

1. kişilik
2. ruh sağlığı
3. normal
4. kaçınma-kaçınma
5. yadsıma

B. Açık uçlu soruların cevapları

6. Fenomenolojik kurama göre insan doğası saf ve temizdir. İnsan doğuştan gelişme ve kendini gerçekleştirme gizil gücü ile dünyaya gelir. Uygun koşullar sağlandığında herkes kendi potansiyelini en üst seviyeye kadar çıkarabilir. Her insan yaşamı ile ilgili kararları vermekte özgürdür.

7. Normal davranış yer, zaman ve duruma uygun olan çoğunluğun kabul ettiği davranıştır. Çoğunluğun kabul etmediği, yer ve zamana uygun olmayan davranış ise normal dışı davranıştır. Cenazede kahkaha atmak normal dışı bir davranıştır.

8. Günlerce sınava hazırlanan öğrenci sınav sonuçlarıyla ilgili kaygı yaşar. İşini kaybetme korkusu yaşayan işçi gergin hisseder. Kandırılma korkusu yüzünden bazı kişiler insanlardan uzak durur. Yaşadıkları sorunlarla baş edemeyen kişilerin kullandıkları savunma mekanizmaları ve bunların olumsuz etkileri stresin günlük yaşama yansımasıdır. İçsel ve dışsal etkenlerden kaynaklı stres yaşayan kişi mutsuz, huzursuz ve gergin olacağından çevresini de olumsuz etkileyecektir.

9. Kişilik testlerinin amacı bireyin ne yapabildiğini ölçmektir. Bu testlerde bireyin kişilik özellikleri ve davranış biçimleri belirlenmeye çalışılır.

10. İnsanlar, bireysel olarak kendi duygu durumlarından kaynaklanan nedenlerden strese girebilirler. Çevrelerinde bulunan kişilerden kaynaklı stres yaşayabilirler. Toplumsal sorunların olumsuzluğundan etkilenebilirler. Savaş, doğal afet gibi olumsuz durumların baskısını hissederler. Her insan karşılaştığı benzer durumlara aynı tepkiyi vermeyebilir çünkü insanların duygu durumları, beklentileri, kişilik yapıları farklıdır. Bu da yaşam olaylarına verilecek tepkileri farklı kılar.

11. Osmanlı döneminde psikolojik rahatsızlıklar müzik, su sesi ve çiçek kokularıyla tedavi edilmeye çalışılırken manevi olarak duadan da yararlanılmaktaydı. Bazı toplumlarda geleneksel tedavi olarak sihir ve büyü kullanılmaktadır.

12. Stresle başa çıkmak için kullanılan yapıcı ve olumlu stratejiler problem odaklı ve duygusal odaklı olmak üzere ikiye ayrılır. Problem odaklı stratejiler bilişsel ve davranışsal etkinlikleri içerir. Duygu odaklı stratejiler ise savunmaya yönelik tepkileri içerir.

13. Hobiler bireyin yapmaktan özellikle hoşlandığı uğraşılardır. Kişi bu işlerle uğraşırken olumsuz düşüncelerden sıyrılır.. Dikkatini uğraştığı işe vereceği için kendisini rahatsız eden olumsuz ortamdan uzaklaşır. Örgü örme, özellikle sadece bayanlara değil erkeklere de önerilen bir rahatlama etkinliğidir. Resim yapma, müzikle uğraşma, yaratıcı drama etkinlikleri, toprakla uğraşma belli başlı hobiler olarak değerlendirilebilir.

14. Narsistik kişilik

C. Çoktan seçmeli soruların cevapları

15. D 16. B 17. C 18. D 19. C 20. E 21. B 22. A 23. D 24.E

SINIF İÇİ ETKİNLİKLERİ CEVAP ANAHTARI

1. ÜNİTE

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

1. Davranışçı yaklaşım

3. Gözlenerek öğrenilen davranışlar/ Bilinçaltı, bastırılmış istek ve arzular/ Dikkat, algı, düşünme gibi süreçler/ İnsanlar ve kültürler arasındaki etkileşim

4. Sosyokültürel Yaklaşım/ Bütüncül (Gestalt) Yaklaşım/ Psikanalitik (Psikodinamik) Yaklaşım/ İnsancıl (Hümanistik) Yaklaşım

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

1. Pozitif korelasyon 2. Negatif korelasyon 3. Negatif korelasyon 4. Nötr korelasyon
5. Nötr korelasyon 6. Pozitif korelasyon

SINIF İÇİ ETKİNLİK 4

Gürültülü ortamda ders anlatılan grup/ Sakin bir ortamda ders anlatılan grup/ Gürültü/ Başarı

SINIF İÇİ ETKİNLİK 5

1. Trafik psikolojisi 2. Din psikolojisi 3. Klinik psikoloji 4. Spor psikolojisi
5. Endüstri-Örgüt psikolojisi 6. Sağlık Psikolojisi

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

1. Antropoloji 2. Felsefe 3. Fizyoloji 4. Zooloji 5. Biyoloji
6. Genetik 7. Sosyoloji

2. ÜNİTE

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

1. Bebeklik dönemi 2. Çocukluk dönemi 3. Ergenlik dönemi 4. Çocukluk dönemi
5. Yaşlılık dönemi 6. Yetişkinlik dönemi 7. Çocukluk dönemi 8. Ergenlik dönemi
9. Yetişkinlik dönemi 10. Yaşlılık dönemi

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

1. Duyusal eşik 2. Duyarsızlaşma 3. Alışma 4. Dengelenme (Homeostatis)
5. Fark eşiği

SINIF İÇİ ETKİNLİK 8

1.Devamlılık/ Tamamlama/ Yakınlık/ Şekil-zemin/ Benzerlik

Soruda verilen metnin doğru yazılışı aşağıda verilmiştir.

Cambridge Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya göre bir kelimedeki harflerin hangi sırada dizildikleri değil ilk ve son harfinin doğru yerde olmaları önem taşımaktadır. Gerisi tamamen karmaşadır ve yine de sorunsuz olarak okunabilir. Bunun sebebi insan beyninin harfleri tek tek değil kelimeleri bir bütün olarak okumasıdır.

3. ÜNİTE

SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

1. Refleks-öğrenilmemiş davranış/ Öğrenilmiş davranış/ Öğrenilmiş davranış/ İçgüdü-öğrenilmemiş davranış

2. Öğrenme tekrar ve yaşantılar sonucunda ortaya çıkar. Bir davranış değişikliğinin öğrenilmiş olması için de süreklilik göstermesi gerekir. Refleks ve içgüdü türünde davranışlar öğrenilmemiştir. Refleks, doğuştan gelen ani ve istemsiz tepkilerdir. İçgüdü; türe özgü, organizma tarafından neden yapıldığı bilinmeyen davranışlardır.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 2

Kuş yemi/ Kuşun yemini yemek için sahaya inmesi/ Düdük sesi/ Kuşların düdük sesini duyunca sahaya inmesi

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

1. Sistematik duyarsızlaştırma 2. Olumlu pekiştireç 3. Olumsuz pekiştireç

SINIF İÇİ ETKİNLİK 4

1. Koşullanma yoluyla öğrenme/ Model alarak öğrenme/ Refleks/ Model alarak öğrenme

SINIF İÇİ ETKİNLİK 6

A) Anlamlandırma B) Yürütücü biliş C) Duyuşsal strateji Ç) Dikkat D) Tekrar

4. ÜNİTE

SINIF İÇİ ETKİNLİK 1

Çocukluk döneminde bilinçaltına itilen istek ve arzular/ Sosyal çevre ve kişiler arası ilişkiler/ Kişinin kendisini ve çevresini algılama şekli, arkadaş ilişkilerini etkiler.

SINIF İÇİ ETKİNLİK 3

1. Bastırma 2. Mantığa bürüme 3. Hayal kurma 4. Ödünleme (Telafi)
5. Polyannacılık (Tatlı Limon)

KAYNAKÇA

A. ADLER, *Çocuk Eğitimi,* Çev. K. ŞİPAL, İstanbul: Cem Yayınevi, 1996.
A. İ. ÇUBUKÇU, *Atatürk ve Kültür,* Ankara: Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, 1989.
Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl 2, Sayı 5, s. 255-263, 2014.
A. KAYA, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2008.
A. SABAN, *Zekâ Teorisi ve Eğitimi*, Ankara: Nobel Yayınları, 2001.
ATKİNSON ve E. SMİTH, Çev. Y. ALAĞAN, *Psikolojiye Giriş,* Ankara: Arkadaş Yayınları, 2006.
ATKİNSON ve HİLGARD, *Psikolojiye Giriş,* Ankara: Arkadaş Yayınları, 2016.
A. YÖRÜKOĞLU, *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları,* İstanbul: Özgür Yayınları, 1996.
B. ONUR, *Ergenlik Psikolojisi,* Ankara: Taş Yayınevi, 1985.
B. ONUR, *Gelişim Psikolojisi,* Ankara: İmge Kitapevi, 2010.
Büyük Türkçe Sözlük, Tek Cilt,Türk Dil Kurumu Yayınları, 2011.
C. ASNA, *Psikoloji Son Tekrar*, Ankara: Celal Aydın Yayınları, 2011.
C.T. MORGAN, Çev. Komisyon, *Psikolojiye Giriş*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1980.
C. YILDIRIM, *Bilimin Öncüleri,* Ankara: TÜBİTAK Yayınları, 1994.
Ç. KAĞITÇIBAŞI, *İnsan ve İnsanlar,* İstanbul: Evrim Basım Yayın Dağıtım, 1996.
D. CÜCELOĞLU, *Yeniden İnsan İnsana*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
D. CÜCELOĞLU, *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016.
D. DRAAISMA, Çev. D. MURADOĞLU, *Unutmanın Kitabı Rüyalarımızı Neden Unuturuz*, *Anılarımız Neden Sürekli Değişir?,* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2015.
D. ve S. E. SCHULTZ, Çev. Y. ASLAY, *Modern Psikoloji,* İstanbul: Kaktüs Yayınları, 2001.
E. FROMM, Çev. A. ARITAN, *Sahip Olmak ya da Olmak*, İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2003.
E. GEÇTAN, *Psikanaliz ve Sonrası,* Ankara: Remzi Kitabevi, 1995.
E. SMİTH, S. NOLEN HOEKSEMA, **B. FREDRİCKSON ve G.R. LOFTUS** ve başk. , Çev.Ö. ÖNCÜL ve D. FERHATOĞLU, *Psikolojiye Giriş*, Ankara: Arkadaş Yayınevi, 2016
F. BAYMUR, *Genel Psikoloji,* İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1993.
F. KARAHAN ve M. SARDOĞAN, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar,* Samsun: Deniz Kültür Yayınları, 2004.
G. TOPSES, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi,* Ankara: Arsu Yayıncılık, 1992.
G.TOPSES, *Eğitim Sürecinde İnsan ve Psikolojisi,* Ankara: Nobel Yayıncılık, 2009.
H. BACANLI, *Gelişim ve Öğrenme,* Ankara: Nobel Yayınları Dağıtım, 2002.
H. YAVUZER, *Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi,* İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007.
J. STRANDLİNG, *İnsan Vücudu,* İstanbul: Domingo Yayınevi, 2009
Marmara İletişim Dergisi, Sayı 28, s. 21-22, Aralık 2017.
M. ve C. W. ŞERİF, Çev. M. ATAKAN ve A.YAVUZ, *Sosyal Psikolojiye Giriş*, İstanbul: Sosyal Yayınlar, 1996.
N. SENEMOĞLU, *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*, Ankara: Pegem Akademi, 2009.
O. ÖZTÜRK ve A. ULUŞAHİN, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları,* Ankara: Tuna Matbaacılık, 2008.
R. PLOTNİK, Çev. T.GENİŞ, *Psikolojiye Giriş,* İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
S.DÖNMEZER, *Toplumbilim,* İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 1994.
T. ALTINKÖPRÜ, *Karakter Bilim ve İnsan Tanımada Testler,* İstanbul: Hayat Yayıncılık, 2007.
T. B. AARON, *Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Terapisi,* İstanbul: Litera Yayıncılık, 2008.
T.C. MEB Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, *Ortaöğretim Psikoloji Dersi Öğretim Programı,* 2009.
Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 3, Sayı 29, 2008.
Ü. DÖKMEN, *İletişim Çatışmaları ve Empati,* İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2005.
V. FRANKL, Çev. S. BUDAK, *İnsanın Anlam Arayışı,* İstanbul: Okyanus Yayınları, 2016.
Yazım Kılavuzu, Haz. Ş.H.AKALIN ve başk., 27. bsk., Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2012.
Y. ALKAYA, *Rehberlik ve Özel Eğitim,* İzmir: Lider Yayınları, 2014.
Y. KUZGUN, *Rehberlik ve Psikolojik Danışma,* Ankara: ÖSYM Yayınları, 1992.
ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 8, Sayı 15, 2012.
Kaynakça IEEE'ye göre düzenlenmiştir.

GENEL AĞ KAYNAKÇASI

A. DEMİRTAŞ MADRAN, *Temel Beklenti Etkisi: Kendini Gerçekleştiren Kehanet, Ayrımcılık: Çok Boyutlu Yaklaşımlar,* İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyoloji ve Eğitim Çalışmaları Birimi. http://secbir.org/images/haber/2011/01/03-andac-demirtas-madran-1.pdf, http://vizyon21yy.com/documan/genel_konular/bilim_teknoloji/tip/epigenetik.pdf

A. HATUNOĞLU, *Türk İslam Hekimlerinin Psikoloji Biliminin Gelişimine Katkıları ve Psikolojik Hastalıklara Tedavi Yöntemleri, The journal of Academic Social Science, Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* Yıl: 2, Sayı: 5, Eylül 2014, s. 255-263. http://www.asosjournal.com/Makaleler/747113842_211%20A%c5%9eKIM%20HATUNO%c4%9eLU.pdf

A. C. ALTINTAŞ, *En İlginç Psikolojik Vaka Örnekleri,* 25 Ekim 2013. <http://pavlovspartner.com/ilginc-psikolojik-vaka-ornekleri/

B. KARAÇAY, *Kalıtımın Yeni Boyutu: Epigenetik,* Bilim Teknik, Aralık 2009. <http://vizyon21yy.com/documan/genel_konular/bilim_teknoloji/tip/epigenetik.pdf>

1. Din Hizmetleri Sempozyumu (3-4 Kasım 2007), Cilt 1, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları: 763, Kasım 2008, ANKARA, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi. http://ktp.isam.org.tr/pdfdrg/D182236%5C2008/2008_ONAYA.pdf

Düşünme ve Problem Çözme, www.akademik.adu.edu.tr/bolum/fef/psikoloji/webfolders/topiks/4DÜŞÜNME%20VE%20PROBLEM%20ÇÖZMErevOgr.pdf 15.01.2018, s. 09.05

E. SARDAROV, *Tutum ve Davranış,* Dokuz Eylül Üniversitesi. http://www.academia.edu/14405532/Tutum_ve_davran%C4%B1%C5%9F

E. Z. TURAN, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri (Dinler Tarihi) Ana Bilim Dalı *"Budizm'de Manastır Hayatı",* Yüksek Lisans Tezi. acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/258/550.pdf

F. ULUHAN, *Obsesif Kompulsif Bozukluk.* http://www.psikoterapi.pro/psikiyatri-antalya/obsesif-kompulsif-bozukluk

F. ULUHAN, *Kişilik Bozuklukları ve Nedenleri.* http://www.psikoterapi.pro/psikiyatri-antalya/kisilik-bozukluklari-ve-nedenleri

F. EZMECİ ve B. AKMAN, *Erken Çocukluk Döneminde Düşünme Becerileri Reggio Emilia Yaklaşımı ve High/Scope Programı,* Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, dergipark.gov.tr/download/article-file/155140. 15.01.2018, s. 08.51

Eğitimciler için Eğitim Rehberi Ruh Sağlığı Modülleri *T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimleri Genel Müdürlüğü,* Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları no: 722,2008, sbu.sağlik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t12.pdf

G. AKÇAY, *Duygusal Çatışma Sürecinde Beyinde Neler Oluyor?,* Eylül 26TH, 2016. https://bilimfili.com/duygusal-catisma-surecinde-beyinde-neler-oluyor/

H. HARLAK, *Grup Süreçleri.* http://www.akademik.adu.edu.tr/

hayatboyu.meb.gov.tr/-boyu-ogrenme/14.01.2018, s. 08.51

M. AKBOLAT, *Atfetme Süreci ve Hataları.* http://content.lms.sabis.sakarya.edu.tr/Uploads/51733/35279/7._hafta_atfetme_s%C3%BCreci_ve_hatalar%C4%B1.pdf.

M. AKSOY, *Kavram Olarak Hayat Boyu Öğrenme ve Hayat Boyu Öğrenmenin Avrupa Birliği Serüveni,* dergipark.gov.tr/download/article-file/234337 14.01.2018, s. 09.31

M. B. KIRAY, *Sosyal Yapı ve Nüfus Artışı Etkileşimi*. http://www.todaie.edu.tr

M. K. KURTULDU, *Türk Toplum Yapısı ve Geleneksel Müzik Türleri Etkileşimi*. http://www.ayk.gov.tr

M. PAKER, *Psikolojik Açıdan Ön Yargı ve Ayrımcılık/Ayrımcılık: Çok Boyutlu Yaklaşımlar,* İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyoloji ve Eğitim Çalışmaları Birimi. http://secbir.org/images/haber/2011/01/04-murat-paker-1.pdf

N. ERDOĞMUŞ ve M. BEYAZ, *Başarı Değerlemede Atfetme Hatası ve Bir Araştırma.* http://kosbed.kocaeli.edu.tr/sayi4/erdogmus.pdf

S. DÜZGÜNER, *Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni,* Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, Cilt-Sayı 45, Eylül 2013, ISSN 1302-4973, ss. 253-284, DOI: 10. 15371, MUIFD. 2013455968. http://bby264.hacettepe.edu.tr:8090/xmlui/bitstream/handle/123456789/144/Psikolojinin%20Tarihi.pdf?sequence=1

Ş. Y. ÖZKAYA, *Osmanlının Tıp Anlayışını ve Akıl Hastalarına Yaklaşımını Belirleyen Faktörler ile Bu Anlayışın "Mâ-Hazar"da Tezâhürü,* Marmara Üniversitesi, Yeni Çağ Tarihi Ana Bilim Dalı, V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi-Bildiriler Kitabı II. http://www.tlck.org.tr/wp-content/uploads/2016/10/TLCK.5.2.B019.pdf

Z. OKTUĞ, *Freud'un Kişilik Birimleri (id-ego-süperego) ile Reklam İletisinin İzleyici Üstünde Yarattığı Etkiler Arasındaki Bağlantı: "Magnum, Kalbim Benecol ve Lösev Reklamları Üzerine Bir Araştırma",* Yüksek Lisans Tezi. http://openaccess.iku.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11413/573/ZeynepOktugYLtez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

GÖRSEL KAYNAKÇA

1. ÜNİTE

Sayfa 13, : https://www.shutterstock.com/ ID 111433085
Görsel 1.1 : https://www.shutterstock.com/ ID 758454268, 10.01.2018, 15.43
Görsel 1.2 : https://www.shutterstock.com/ ID 530036122, 31.05 2018, 16.25
Görsel 1.3 : https://www.dreamstime.com/ ID 21406736, 08.04.2017, 21.03
Görsel 1.4 : İbn-İ Sina, http://tatkavakliortaokulu.meb.k12.tr/tema/icerikler/ibn-i-sn-980-1037_306384.html 09.04.2017, 21.13
Görsel 1.5 : Mary Whiton Calkins https://psychology.fas.harvard.edu/people/mary-whiton-calkins 10.04.2017, 11.50
Görsel 1.6 : https://www.shutterstock.com/ ID 296349863, 17.01.2018, 12.05
Görsel 1.7 : https://www.shutterstock.com/ ID 97389524, 17.01.2018, 12.08
Görsel 1.8 : Sigmund Freud, https://pixabay.com/tr ID 400399, 08.04.2017, 22:37 (Ücretsiz site)
Görsel 1.9 : http://webspace.ship.edu/cgboer/maslow.html 10.04.2017, 14.33
Görsel 1.10 : http://webspace.ship.edu/cgboer/may.html 10.04.2017, 15.03
Görsel 1.11 : https://www.liberty.edu/courseapps/book/psychology-201/module-3/section-1-title-2/article-title-.3/, 08.02.2018, 09.03
Görsel 1.12 : httpswww.tzv.org.tr#haber759t, 08.02.2018, 09.05
Görsel 1.13 : https://pixabay.com/tr ID 1528956, 06.04.2017, 13:46 (Ücretsiz site)
Görsel 1.14 : https://www.shutterstock.com/ ID 426645625, 10.02.2018, 16.24
Görsel 1.15 : https://www.shutterstock.com/ ID 270470342, 10.01.2018, 11.0
Görsel 1.16 : https://www.shutterstock.com/ ID 305308214, 10.02.2018, 15.18
Görsel 1.17 : https://mysite.ku.edu.tr/ckagit/ 31.05.2018, 16.33
Görsel 1.18 : http://dergipark.gov.tr/download/article-file/394484, 01.06.2018, 10.52
Görsel 1.19 : https://www.dreamstime.com/ ID 56486376, 02.01.2017, 10.28
Görsel 1.20 : https://www.shutterstock.com/ ID 102468521, 10.01.2018, 11.01
Görsel 1.21 : https://www.shutterstock.com/ ID 121080316, 25.12.2017, 10.51
Görsel 1.22 : https://www.dreamstime.com/ ID 9910121, 02.01.2017, 11.04
Görsel 1.23 : https://www.shutterstock.com/ ID 267953750, 31.05.2018, 12.53

2. ÜNİTE

Sayfa 33, : https://www.shutterstock.com/ ID 634096436 03.01.2018,11.37
Görsel 2.1 : https://pixabay.com/tr ID 546103, 07.01.2017, 21.59 (Ücretsiz site)
Görsel 2.2 : https://pixabay.com/tr ID 1429793, 10.01.1017, 23.16 (Ücretsiz site)
Görsel 2.3 : https://pixabay.com/tr ID 237489, 09.01.2017, 14.14 (Ücretsiz site)
Görsel 2.4 : https://pixabay.com/tr ID 1838412, 28.03.2017, 08.09 (Ücretsiz site)
Görsel 2.5 : https://pixabay.com/tr ID 1022251, 07.01.2017, 22.28 (Ücretsiz site)
Görsel 2.6 : https://www.dreamstime.com/ ID 28486794, 20.02.2017, 15.43
Görsel 2.7 : https://www.dreamstime.com/ ID 5590950, 14.04.2017, 16.00
Görsel 2.8 : Canan Dağdeviren, muvafakatname alındı.
Görsel 2.9 : DNA'nın yapısı, http://anthro.palomar.edu/biobasis/bio_5.htm
Görsel 2.10 : https://www.dreamstime.com/ ID 38864019, 11.01.2017, 22:30
Görsel 2.11 : https://www.shutterstock.com/ ID 540420319, 04.02.2018, 14.36
Görsel 2.12 : https://www.shutterstock.com/ ID 526850140, 04.01.2018, 10.16
Görsel 2.13 : https://www.dreamstime.com/ ID 43801456, 03.01.2017, 11.45
Görsel 2.14 : https://www.shutterstock.com/ ID 172842560, 10.02.2018, 16.16
Görsel 2.15 : https://www.shutterstock.com/ ID 142498894, 08.02.2018, 10.25
Görsel 2.16 : https://www.dreamstime.com/ ID 30721966, 30.03.2017, 23.48

Görsel 2.17 : https://www.dreamstime.com/ ID 14226349, 03.02.2017, 14.05
Görsel 2.18 : https://www.dreamstime.com/ ID 62111112, 16.03.2017, 12.05
Görsel 2.19 : https://www.dreamstime.com/ ID 51142014, 06.04.2017, 11.23
Tablo 1 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.20 : https://www.shutterstock.com/ ID 292549094, 04.01.2018, 15.41
Görsel 2.21 : https://www.shutterstock.com/ ID 612499370, 08.02.2018, 13.51
Görsel 2.22 : https://pixabay.com/tr ID 1152472, 14.01.2017, 09.30 (Ücretsiz site)
Görsel 2.23 : https://pixabay.com/tr ID 1178614, 22.01.2017, 17.48 (Ücretsiz site)
Görsel 2.24 : https://pixabay.com/tr ID 1739007, 22.01.2017, 17.23 (Ücretsiz site)
Görsel 2.25 : https://pixabay.com/tr ID 792742, 14.01.2017, 09.55 (Ücretsiz site)
Görsel 2.26 : https://www.shutterstock.com/ ID 387995890, 06.01.2018, 10.42
Görsel 2.27 : https://www.dreamstime.com/ ID 49866834, 22.02.2017, 20.37
Görsel 2.28 : https://pixabay.com/tr ID 1837148, 18.01.2017, 00.01 (Ücretsiz site)
Görsel 2.29 : https://pixabay.com/tr ID 450742, 15.04.2017, 12.10 (Ücretsiz site)
Görsel 2.30 : https://www.dreamstime.com/ ID 19343166, 19.03.2017, 19.27
Görsel 2.31 : https://www.dreamstime.com/ ID 49756153, 21.01.2017, 21.19
Görsel 2.32 : https://www.dreamstime.com/ ID 53439069, 03.04.2017, 23.16
Görsel 2.33 : https://pixabay.com/tr ID 1976725, 25.02.2017, 15.44 (Ücretsiz site)
Görsel 2.34 : https://www.dreamstime.com/ ID 7129099, 02.03.2017, 12.05
Görsel 2.35 : https://www.shutterstock.com/ ID 21617379, 06.01.2018, 14.20
Görsel 2.36 : https://www.shutterstock.com/ ID 247662421, 31.05.2018, 10.21
Görsel 2.37 : https://www.shutterstock.com/ ID 267070499, 04.02.2018, 15.16
Görsel 2.38 : https://www.dreamstime.com ID 2386325, 03.01.2017, 12.11
Görsel 2.39 : https://www.shutterstock.com/ ID 586390853, 1011738835, 1024861537, 599358509, 622381877, 1034746975, 08.01.2018, 14.44
Görsel 2.40 : https://www.shutterstock.com/ ID 657947488, 08.01.2018, 11.38
Görsel 2.41 : https://www.dreamstime.com/ ID 24377573, 08.04.2017, 23.00
Görsel 2.42 : https://www.dreamstime.com/ ID 4230917, 07.02.2017, 20.16
Görsel 2.43 : https://pixabay.com/tr ID 1348656, 07.02.2017, 19.16 (Ücretsiz site)
Görsel 2.44 : https://pixabay.com/tr ID 1950980, 07.02.2017, 18.54 (Ücretsiz site)
Görsel 2.45 : https://www.shutterstock.com/ ID 705175750, 08.01.2018, 14.34
Görsel 2.46 : https://pixabay.com/tr ID 23764, 08.04.2017, 17.51 (Ücretsiz site)
Görsel 2.47 : https://www.shutterstock.com/ ID 335271572, 08.01.2018, 20.07
Görsel 2.48 : https://www.dreamstime.com/ ID 14779437, 10.04.2017, 10:53
Görsel 2.49 : https://www.shutterstock.com/ ID 1009466872, 08.01.2018, 21.15
Görsel 2.50 : https://pixabay.com/tr ID 2031302, 03.02.2017, 13:08 (Ücretsiz site)
Görsel 2.51 : https://pixabay.com/tr ID 23764, 08.04.2017, 17.51 (Ücretsiz site)
Görsel 2.52 : https://pixabay.com/tr ID 227585, 03.02.2017, 13.03 (Ücretsiz site)
Görsel 2.53 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.54 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.55 : https://www.shutterstock.com/ ID 210359746, 04.06.2018, 10.59
Görsel 2.56 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.57 : https://pixabay.com/tr ID: 312682, 08.04.2017 19:41 (Ücretsiz site)
Görsel 2.58 : https://www.dreamstime.com/ ID 79650272, 08.02.2017, 17.14
Görsel 2.59 : https://www.shutterstock.com/ ID 15012928, 10.02.2018, 19.04
Görsel 2.60 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.61 : https://www.dreamstime.com/ ID 21073225, 08.02.2017, 14.25
Görsel 2.62 : https://www.shutterstock.com/ ID 540424714, 11.01.2018, 10.32
Görsel 2.63 : https://www.shutterstock.com/ ID 645610861, 11.01.2018, 12.00
Görsel 2.64 : https://www.dreamstime.com/ ID 50083090, 02.01.2017, 11.12
Görsel 2.65 : https://www.shutterstock.com/ ID 196918001, 11.01.2018, 14.24

Görsel 2.66 : https://www.shutterstock.com/ ID 337206644, 11.01.2018, 14.43
Görsel 2.67 : https://www.dreamstime.com/ ID 20896606, 10.04.2017, 13.43
Görsel 2.68 : https://www.shutterstock.com/ ID 649184461, 07.06.2018,12.37
Görsel 2.69 : https://www.dreamstime.com/ ID 3317777, 19.02.2017, 17.23
Görsel 2.70 : https://www.shutterstock.com/ ID 484712329, 12.01.2018, 12.09
Görsel 2.71 : https://www.shutterstock.com/ ID 531456454, 11.01.2018, 15.56
Görsel 2.72 : https://www.shutterstock.com/ ID 195151889, 11.01.2018, 15.33
Görsel 2.73 : https://www.shutterstock.com/ ID 425542096, 11.01.2018, 17.05
Görsel 2.74 : https://pixabay.com/tr ID 2003650, 02.18.2017, 15.44 (Ücretsiz site)
Görsel 2.75 : https://www.shutterstock.com/ ID 157563131, 12.01.2018, 10.15
Görsel 2.76 : https://www.shutterstock.com/ ID 16535665, 30.05.2018, 14.24
Görsel 2.77 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.78 : https://www.shutterstock.com/ ID 448646176, 04.02.2018, 15.44
Görsel 2.79 : https://pixabay.com/tr ID 1169316, 14.02.2017, 18.41 (Ücretsiz site)
Görsel 2.80 : https://www.shutterstock.com/ ID 421874692, 13.01.2018, 12.18
Görsel 2.81 : https://www.shutterstock.com/ ID 254262301, 04.06.2018, 11.15
Görsel 2.82 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 2.83 : https://www.dreamstime.com/ ID 32758567, 25.03.201, 19.10
Görsel 2.84 : https://www.dreamstime.com/ ID 47726567, 17.04.2017, 15.35
Görsel 2.85 : https://www.shutterstock.com/ ID 475973188, 13.01.2018, 13.27
Görsel 2.86 : https://www.shutterstock.com/ ID 771520063, 06.02.2018, 17.55

3. ÜNİTE

Sayfa 77, : https://www.shutterstock.com/ ID 721726726, 12.01.2018, 13.01
Görsel 3.1 : https://www.shutterstock.com/ ID 63262165, 16.01.2018, 11.51
Görsel 3.2 : https://www.shutterstock.com/ ID 727405594, 01.06.2018, 14.16
Görsel 3.3 : http://www.appstate.edu/~steelekm/classes/psy3202/PavlovInLab.htm 01.06.2018, 14.32
Tablo 2 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 3.4 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 3.5 : https://www.shutterstock.com/ ID 642768262, 01.06.2018, 13.55
Görsel 3.6 : https://pixabay.com/tr ID 2898786, 19.12.2019, 12.52 (Ücretsiz site)
Görsel 3.7 : https://www.shutterstock.com/ ID 523947283, 04.02.2018, 16.40
Görsel 3.8 : https://www.shutterstock.com/ ID 131716583, 05.02.2018, 12.32
Görsel 3.9 : https://www.shutterstock.com/ ID 343662659, 17.01.2018, 16.51
Görsel 3.10 : https://pixabay.com/tr ID 490326, 15.04.2017, 12.30 (Ücretsiz site)
Görsel 3.11 : https://pixabay.com/tr ID 514992, 12.03.2017, 16.00 (Ücretsiz site)
Görsel 3.12 : Eşref Armağan, muvafakatname alındı.
Görsel 3.13 : https://www.dreamstime.com/ ID 30035137, 22.02.2017, 14.10
Görsel 3.14 : https://www.dreamstime.com/ ID 24597014, 10.02.2017, 19.39
Görsel 3.15 : https://www.shutterstock.com/ ID 496240159, 05.02.2018, 17.32
Görsel 3.16 : https://www.shutterstock.com/ ID 291354605, 17.01.2018, 18.29
Görsel 3.17 : https://www.shutterstock.com/ ID 683776969, 17.01.2018, 17.02
Görsel 3.18 : https://www.shutterstock.com/ ID 450358405, 16.01.2018, 10.45
Görsel 3.19 : https://www.shutterstock.com/ ID 68325355, 16.01.2018, 10.45
Görsel 3.20 : https://www.shutterstock.com/ ID 582861841, 16.01.2018, 10.46
Görsel 3.21 : https://www.shutterstock.com/ ID 543678310, 16.01.2018, 10.46
Görsel 3.22 : https://www.shutterstock.com/ ID 77334811, 16.01.2018, 10.46
Görsel 3.23 : https://www.shutterstock.com/ ID 198573731, 16.01.2018, 10.46
Görsel 3.24 : https://www.shutterstock.com/ ID 487238041, 16.01.2018, 10.47
Görsel 3.25 : https://www.shutterstock.com/ ID 88953733, 16.01.2018, 10.47
Görsel 3.26 : https://www.shutterstock.com/ ID 68873716, 16.01.2018, 10.43

Görsel 3.27 : https://www.shutterstock.com/ ID 192571934, 16.01.2018, 10.48
Görsel 3.28 : https://www.shutterstock.com/ ID 520144285, 18.01.2018, 12.01
Görsel 3.29 : https://www.shutterstock.com/ ID 138301028, 16.01.2018, 16.55
Görsel 3.30 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 3.31 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 3.32 : https://www.dreamstime.com/ ID 9838145, 22.01.2017, 20.54
Görsel 3.33 : https://www.dreamstime.com/ ID 26357315, 31.03.2017, 00.18
Görsel 3.34 : Kitabın grafik tasarım uzmanı tarafından çizilmiştir.
Görsel 3.35 : https://www.shutterstock.com/ ID 107395139, 17.01.2018, 13.19
Görsel 3.36 : https://www.dreamstime.com/ ID 4242829, 31.03.2017, 00.23
Görsel 3.37 : Prof. Dr. Feryal Özel, muvafakatname alındı.

4. ÜNİTE

Sayfa 113, : https://www.shutterstock.com/ ID 595023968, 19.01.2018, 15.41
Görsel 4.1 : https://pixabay.com/tr ID 1514218, 27.01.2017, 14.50 (Ücretsiz site)
Görsel 4.2 : https://www.dreamstime.com/ ID 50024265, 23.01.2017, 12.24
Görsel 4.3 : https://www.shutterstock.com/ ID 540218002, 19.01.2018, 11.08
Görsel 4.4 : https://www.dreamstime.com/ ID 53157679, 02.01.2017, 12.05
Görsel 4.5 : https://www.dreamstime.com/ ID 39705651, 19.03.2017, 19.20
Görsel 4.6 : https://www.shutterstock.com/ ID 203102062, 31.05.2018, 14.07
Görsel 4.7 : https://www.shutterstock.com/ ID 309942056, 20.01.2017, 15.14
Görsel 4.8 : https://www.dreamstime.com/ ID 12424609, 19.01.2017, 22.31
Görsel 4.9 : https://www.shutterstock.com/ ID 594536852, 20.01.2018, 17.36
Görsel 4.10 : https://www.dreamstime.com/ ID 56618390, 23.01.2017, 12.59
Görsel 4.11 : https://www.shutterstock.com/ ID 662021842, 31.05.2018, 14.15
Görsel 4.12 : https://www.dreamstime.com/ ID 1411666, 09.03.2017, 15.24
Görsel 4.13 : https://www.dreamstime.com/ ID 53968758, 09.03.2017, 16.33
Görsel 4.14 : https://www.dreamstime.com/ ID 21561727, 09.02.2017, 17.22
Görsel 4.15 : https://www.shutterstock.com/ ID 725378422, 06.02.2018, 14.33
Görsel 4.16 : https://www.shutterstock.com/ ID 441688222, 23.01.2018, 12.20
Görsel 4.17 : https://www.shutterstock.com/ ID 437297302, 04.02.2018, 17.14
Görsel 4.18 : https://www.shutterstock.com/ ID 212494801, 20.01.2018, 14.21
Görsel 4.19 : https://www.dreamstime.com/ ID 23047729, 746444713, 480552229, 23.01.2017, 13:17
Görsel 4.20 : https://www.shutterstock.com/ ID 557268481, 20.01.2018, 15.49
Görsel 4.21 : https://www.shutterstock.com/ ID 717990994, 20.01.2018, 16.27
Görsel 4.22 : https://www.shutterstock.com/ ID 1079701310, 31.05.2018, 14.28
Görsel 4.23 : https://www.shutterstock.com/ ID 287608445, 20.01.2018, 16.09
Görsel 4.24 : https://www.shutterstock.com/ ID 94700359, 20.01.2018, 16.48
Görsel 4.25 : https://pixabay.com/tr ID 1929544, 18.04.2017, 21.20 (Ücretsiz site)